

# آشنایی با فرم‌های سلامت محیط خانوار

**مرضیه جباری**  
مربی بهداشت محیط  
و حرفه‌ای دانشگاه  
علوم پزشکی گلستان



**فرشته حسین کمر**  
مدیر مرکز آموزش بهورزی  
دانشگاه علوم پزشکی  
گلستان



**حمیدجهاندخت مرعشی**  
کارشناس بهداشت محیط  
معاونت بهداشتی  
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



## اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه:

■ با نحوه تکمیل فرم‌های سلامت محیط در سامانه‌های سیب، سینا و ناب آشنا شوند.

### مقدمه

استفاده از فناوری‌های نوین در حوزه ثبت اطلاعات بهداشتی از سال ۱۳۹۲ و با طراحی «سامانه جامع مدیریت بازرسی» در دستور کار مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت قرار گرفت، ولی برخی از اطلاعات سلامت محور که اتفاقاً جز مهم‌ترین شاخص‌های بهداشتی جامعه نیز بودند و به شکل فردی یا در قالب خانوار قابل احصا بود را شامل نمی‌شد. این شاخص‌های بهداشتی مهم که برخی از آن‌ها جزو «شاخص‌های عدالت در سلامت» نیز هست، در قالب «فرم‌های بهداشت محیط خانوار» در سامانه‌های «سیب»، «سینا» و «ناب» قرار گرفت.

این فرم‌ها قبلاً با عنوان فرم‌های شماره ۱۷، ۱۸ و ۱۹ پرونده خانوار توسط بهورز خانه بهداشت تکمیل می‌شد که از مهرماه سال ۹۵ و با ابلاغ معاون بهداشت وزارت فقط از طریق سامانه‌های مذکور تکمیل می‌شود.

### نحوه تکمیل فرم بهداشت محیط خانوار

**۱. عنوان فرم:** فرم‌های بهداشت محیط خانوار که شامل پرسشنامه اطلاعات پسماندهای عادی خانوار، بهداشت آب و فاضلاب، فرم اطلاعات وضعیت محل سکونت خانوار در روستا، فرم اطلاعات بهداشت مواجهه با پرتوهای فرابنفش خورشیدی UV، فرم اطلاعات برنامه بهداشت مواجهه با گاز رادیواکتیو رادون، چک لیست و فوریت‌های بهداشت محیط و کار است.

### ۲. مسؤل تکمیل فرم:

کارشناس مراقب سلامت در منطقه شهری و بهورز در منطقه روستایی است.  
**۳. بازه زمانی تکمیل فرم:** فرم برای همه خانوارهای تحت پوشش به شکل سالیانه تکمیل می‌شود.

### راهنما و توصیه‌های آموزشی تکمیل فرم بهداشت

#### محیط خانوار

با توجه به آیت‌های انتخابی در زمان تکمیل فرم، توصیه‌ها و موارد آموزشی که باید به خانوار پس از تکمیل

\* در صورت استفاده از مخزن ذخیره خانگی توصیه های لازم به منظور نگهداری و گندزدایی مخزن ارایه شود.  
\* سالم سازی آب (جوشاندن، کلر مادر، قرص کلر، استفاده از آب بطری شده استاندارد)؛ توصیه های مربوط به ویژگی های آب بطری شده ارایه شود.

### راهنمای دفع بهداشتی فاضلاب

در صورت دفع غیربهداشتی فاضلاب مثل تخلیه به گودال روباز / تخلیه به آب های سطحی / توالت صحرائی و رهاسازی در محیط، آموزش نحوه دفع بهداشتی فاضلاب شامل تخلیه به چاه، سپتیک تانک، سیستم جمع آوری و تصفیه فاضلاب ارایه شود.

### راهنمای بهداشت مواجهه با پرتوهای فرابنفش خورشیدی

پرتو UV در طیف امواج غیر یونیزان (الکترو مغناطیس) قرار دارد. وجود این اشعه در نور خورشید موجب سوختگی شده و در موارد شدیدتر می تواند اثر نامطلوبی بر چشم و پوست داشته باشد. شاخص پرتو فرابنفش یا UVI یک مقدار کمی است که شدت آن را در یک محل یا منطقه مشخص می کند و عدد آن بین ۱ تا ۱۱ متغیر است. هرچه مقدار این شاخص بیشتر باشد، قدرت تخریب در پوست و چشم بیشتر می شود. معمولاً بیشترین میزان شاخص بین ساعت های ۱۰ صبح و ۱۵ بعد از ظهر است. در شاخص ۳ تا ۵ استفاده از عینک مناسب

### جدول شاخص پرتو UV

اقدام	UVI	اثرات
اقدام حفاظتی لازم نیست	۲ و کمتر از آن	کم
اقدام حفاظتی لازم است	۳ تا ۵	متوسط
اقدام حفاظتی لازم است	۶ تا ۷	زیاد
اقدام حفاظتی لازم است	۸ تا ۱۰	بسیار زیاد
اقدام حفاظتی لازم است	۱۱ و بیشتر از آن	خطرناک



فرم ارایه شود، شامل موارد ذیل است:

### راهنمای بهداشت آب

- \* رعایت مدت زمان لازم برای جوشاندن
- \* ارایه توصیه های مربوط به نحوه نگهداری و گندزدایی مخزن
- \* در صورتی که آبرسانی تحت پوشش شرکت آب و فاضلاب بوده و کیفیت آب مورد تایید مقام های بهداشتی است، استفاده از دستگاه تصفیه خانگی توصیه نمی شود.
- در صورت انجام نشدن کلرزنی آب مصرفی یکی از روش های زیر برای سالم سازی آب انجام شود:
- \* جوشاندن آب به مدت ۳ دقیقه از زمان جوش
- \* استفاده از قرص کلر مطابق با دستورالعمل تولید کننده یا استفاده از محلول کلر مادر به میزان ۳ تا ۷ قطره به ازای یک لیتر آب. پس از ۳۰ دقیقه آب مورد نظر برای شرب مناسب خواهد بود.
- \* در صورت استفاده از پمپاژ مستقیم از طریق شبکه تذکر داده شود که از پمپ تامین فشار نباید به شکل مستقیم روی شبکه استفاده کرد، زیرا می تواند باعث آلودگی شود.

آفتابی با فاکتور حفاظتی<sup>۱</sup> EPF مناسب (برای عینک ۹ تا ۱۰ و برای لنز چشمی ۲ تا ۴)، کرم ضد آفتاب با SPF<sup>۲</sup> مناسب (SPF برابر ۳۰ و بیشتر و هر ۲ ساعت یک بار) و پوشیدن کلاه و لباس به شکل کامل ضروری است. در شاخص بالاتر از ۱۱ توصیه می شود افراد از منزل خارج نشوند.

#### راهنمای بهداشت مواجهه با گاز رادیو اکتیورادون

گاز رادون همیشه در طبیعت وجود داشته و محصول واپاشی از اورانیوم و رادیوم طبیعی موجود در طبیعت است. اورانیوم در انواع سنگ و خاک وجود داشته و به همین دلیل در مصالح مورد استفاده در ساختمان نیز وجود دارد. در صورت در معرض بودن به شکل طولانی با این گاز امکان ابتلای فرد به برونشیت و سرطان ریه وجود دارد. برای جلوگیری از اثرات سوء گاز رادون بر سلامت فرد رعایت موارد زیر توصیه می شود:

- \* اصلاح و بهبود تهویه ساختمان
- \* بستن درز و شکاف کف و دیوار ساختمان
- \* عایق بندی مناسب ساختمان

#### راهنمای دفع بهداشتی پسماند عادی خانوار

**پسماند:** به مواد جامد، مایع و گاز (غیر از فاضلاب) گفته می شود که به طور مستقیم یا غیر مستقیم حاصل از فعالیت های انسان بوده و از نظر تولید کننده زاید تلقی می شود.

#### پسماندها به پنج گروه تقسیم می شوند:

۱. **پسماند عادی:** حاصل از فعالیت های روزمره
  ۲. **پسماند پزشکی:** تیز و برنده، عفونی، دارویی، شیمیایی و عادی
  ۳. **پسماند ویژه:** پسماندهایی که یکی از خواص خطرناک مانند سمیت، بیماری زا، قابلیت انفجار یا اشتعال و خوردگی داشته باشد.
  ۴. **پسماند کشاورزی:** حاصل از فعالیت های کشاورزی
  ۵. **پسماند صنعتی:** حاصل از فعالیت های صنعتی
- میزان پسماند تولیدی در کشور:** سرانه تولیدی پسماند روزانه ۷۰۰ گرم به ازای هر نفر است که بهترین روش مدیریت پسماند، سیاست کاهش پسماند تولیدی در محل تولید است. توصیه می شود سرانه روزانه پسماند تولیدی به ازای هر فرد به ۵۵۰ گرم در روز برسد. همچنین چک لیست فوریت های بهداشت محیط و کار نیز از مواردی است که باید تکمیل شود که خود شامل مباحث بهداشتی مواجهه با حوادث و بلایای طبیعی است. البته تفاوت هایی در ثبت اطلاعات، در این سامانه ها وجود دارد و نحوه ثبت برخی اطلاعات شامل نحوه مصرف لبنیات، نمک، روغن مصرفی خانوار، ثبت موارد آموزش، طغیان ها و طرح ادغام بهداشت مواد غذایی در نظام شبکه، در این سامانه ها متفاوت است. دقت در ثبت اطلاعات و هماهنگی با کارشناسان بهداشت محیط و حرفه ای در این خصوص توصیه می شود.

#### پیشنهادها

سلامت مؤلفه ای فردی نیست و مؤلفه های روانی، اجتماعی، اقتصادی و... بر سلامت فردی تأثیر گذار است. تجمیع برخی اطلاعات محیطی ثبت شده در «سامانه جامع مدیریت بازرسی» که شامل داده های مکانی مؤثر بر سلامت است. با اطلاعات پرونده الکترونیک سلامت فردی و تجزیه و تحلیل این داده ها در بهبود وضعیت سلامت فردی و اجتماعی کمک شایانی خواهد کرد.

#### منابع

- \* سامانه جامع مدیریت بازرسی مرکز سلامت محیط و کار <http://samanehjm.behdasht.gov.ir>
  - \* سامانه سبب <http://sib.dapa.ir>
  - \* راهنمای گام به گام تکمیل فرم بهداشت محیط خانوار سامانه سینا <https://sinaehr.mums.ac.ir>
- به این موضوع امتیاز دهید (۱ تا ۱۰)  
کد موضوع ۹۹۲۹. پیامک ۳۰۰۰۷۲۷۳۱۰۰۰۱  
نحوه امتیاز دهی: امتیاز - شماره مقاله  
مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۸۰-۹۹۲۹)

1. Ultra violet index
2. Eye protection factor
3. Sun protection factor