

➤ **سفیر سلامت خانواده:** متقاضی سفیر سلامت خانواده، فرد باهوشی از خانواده است که متاهل یا دارای سن بیشتر ۱۸ سال و با حداقل ۸ کلاس سواد خواندن و نوشتن است که دارای نفوذ بر اعضای خانواده بوده که در دوره های آموزش حضوری و مجازی تعریف شده در سه حیطه کلی الف) پیش گیری و ارتقای سلامت، ب) درمان های اولیه و ج) توانبخشی شرکت نموده و مسوولیت مشارکت در مراقبت از سلامت خود و خانواده را به عهده می گیرد.

➤ **رابط سلامت محله:** سفیر سلامت فعال و مقیم در محله که در منطقه زندگی خود خوشنام و دارای نفوذ بوده و ۲۰+ سفیر سلامت آنها را تحت پوشش قرار میدهد و در سه حیطه کلی الف) پیشگیری و ارتقای سلامت ب) درمان های اولیه و ج) توانبخشی به روش گروهی آموزش دیده باشد.

➤ **خودمراقبتی:** شامل اعمالی است اکتسابی، آگاهانه و هدفدار که مردم برای خود، فرزندان و خانواده شان انجام می دهند تا تندرست بمانند، از سلامت جسمی، روانی و اجتماعی خود حفاظت کنند، نیازهای جسمی، روانی و اجتماعی خود را برآورده سازند، از بیماری ها یا حوادث پیش گیری کنند، بیماری های مزمن خود را مدیریت کنند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند.

به افرادی که مایلند، گامی در تامین سلامت خود، اعضای خانواده و جامعه شان بردارند:

پیشنهاد می کنیم به نزدیک ترین پایگاه سلامت/ خانه بهداشت محل زندگی خود مراجعه کنند.

- ❖ از نظر سازمان بهداشت جهانی ، سلامت حق و مسوولیتی همگانی است . سلامت برای همه ، جز با تلاش همه برای سلامت محقق نمی شود . ارتقای عادلانه سلامت نیازمند توانمند سازی مردم و جامعه برای مشارکت در مراقبت از سلامت خود ، خانواده و جامعه است .
- ❖ مردم به عنوان منابع اصلی ( خالقان سلامت ) می توانند کنترل بیشتری بر سلامت خود داشته باشند .
- ❖ مردم برای حفظ سلامت به عنوان یک ثروت ارزشمند نیازمند برخورداری از سواد سلامت و تمرین مهارت های خودمراقبتی برای داشتن سبک زندگی سالم و مدیریت ناخوشی های جزئی ، بیماری های مزمن و حاد هستند .
- ❖ در اجرای برنامه " هر خانه ، یک پایگاه سلامت " در هر خانواده یک نفر به عنوان «سفیر سلامت خانواده» آموزش دیده و برای مراقبت از سلامت خود ، خانواده و جامعه توانمند می شود .

سفیران سلامت ، پیام آوران سلامت فردی ، خانوادگی و اجتماعی

روش های دسترسی به منابع آموزشی سلامت :

سایت آوای سلامت ( [iec.behdasht.gov.ir](http://iec.behdasht.gov.ir) ) سایت مورد تایید وزارت بهداشت و درمان ، آموزش پزشکی

سایت علوم پزشکی نیشابور ([www.Nums.ac.ir](http://www.Nums.ac.ir))

[t.me/moraghebhambashim](https://t.me/moraghebhambashim)

کانال مراقب هم باشیم – معاونت بهداشت

معاونت بهداشت – گروه آموزش و ارتقای سلامت