



وازن لصحتك

التنمية
الصحي
Health
Promotion

إدارة التأهيل الصحي -
SCFA - Shj



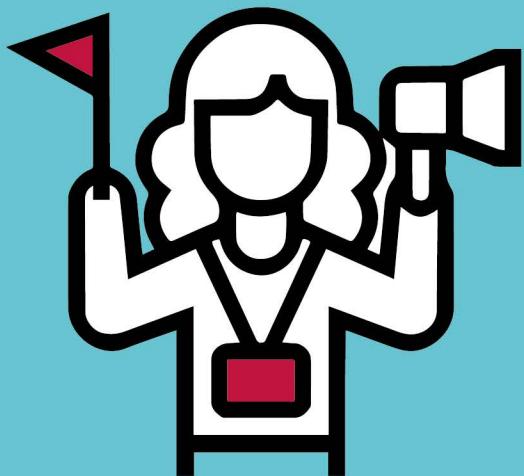
الفهرس

١ نصائح وإرشادات للموظفين.....1

2	1. التغذية السليمة
13	2. النشاط البدني
14	3. النوم

٢ عادات وسلوكيات.....15

17	1. الجلوس الصحيح أمام الحاسوب
22	2. الصحة النفسية
23	3. التدخين
24	4. الوقاية من (COVID-19)



نصائح وإرشادات للموظفين

نصائح وإرشادات للموظفين:

التغذية السليمة: الكثير منا قد تزداد عليه المهام خلال فترة العمل عن بعد مما يجعله يهمل جانب التغذية السليمة والمحافظة على تناول الوجبات بانتظام، وقد نرى نوعين من الموظفين الأول منهم من يتناول الأطعمة بأفراط أثناء العمل، والثاني يهمل تناول الوجبات، وكلاهما تصرفهم خاطئ، لذا :

* يجب الاعتدال في تناول الطعام بحيث تكون 3 وجبات رئيسية متكاملة، إلى جانب وجبتين خفيفتين.

* لا بد أن تحتوي الوجبات على جميع العناصر الغذائية مثل الكربوهيدرات والبروتين والدهون والفيتامينات ومضادات الأكسدة، لتعزز الجهاز المناعي والتزوّد بالطاقة الكافية التي يحتاجها الجسم.

* شرب 8 أو 9 أكواب من الماء يومياً.

* تناول 5 حصص من الفواكه والخضار يومياً.

* الاعتدال في كميات شرب القهوة والشاي خلال اليوم.

مضادات الأكسدة

الدهون

الكربوهيدرات

البروتين

الفيتامينات

8-أكواب يومياً

الاعتدال في شرب المنيهان



وجبة
خفيفة

المنبهات في وجبة الفطور

كعاده معظم الموظفين يبدؤون يومهم برشف فنجان من القهوة لاستعادة النشاط وتشغيل الذهن حسب اعتقادهم وقد يضاف لفنجان القهوة بعض الإضافات والنكهات ويتغير المسمى ولكن النتيجة واحدة.

عزيزي الموظف هل فكرت بهذه المشروبات من الناحية الصحية و ما هي الكمية المسموح بها خلال اليوم؟ تتشابه هذه المشروبات في احتواها على مادة الكافيين وهي مادة شبه قلوية موجودة بصورة طبيعية في العديد من المشروبات كالشاي والقهوة والكاكاو وتضاف لبعض المشروبات كالمشروبات الغازية ومشروبات الطاقة وبعض العقاقير الطبية.

أضرار إضافة السكر أو حليب كامل الدسم للقهوة:

* السمنة

- * الإصابة بالسكري النوع الثاني
- * أمراض القلب والشرايين
- * يؤثر سلبا على الجهاز العصبي والجهاز المناعي
- * تسوس الأسنان
- * ارتفاع مستويات الكوليسترول في الدم
- * ارتفاع ضغط الدم



نصائح وإرشادات للموظفين: - التغذية السليمة:



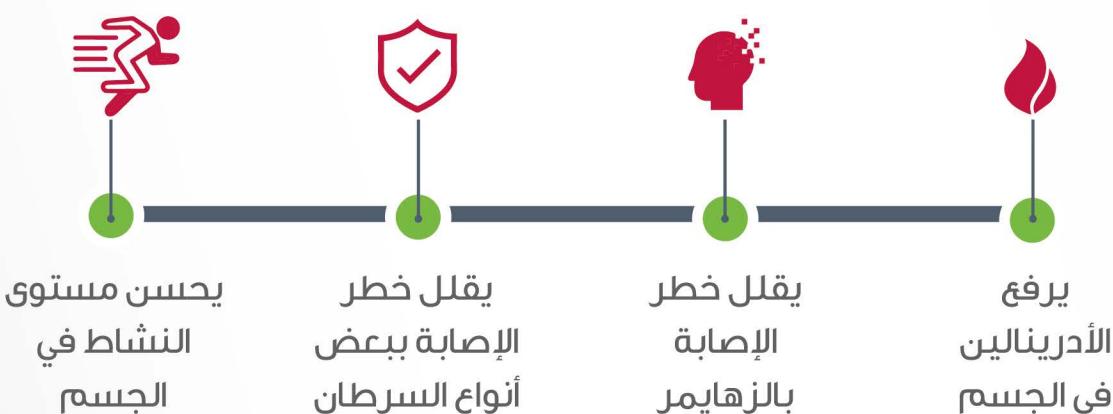
أضرار شرب كميات كبيرة من الكافيين

- زيادة وعدم إنتظام نبضات القلب
- الشعور بالأرق والعصبية وحدة الطبع
- الشعور بالصداع وألم في البطن
- الشعور بالغثيان والتقيؤ والإسهال
- زيادة في إدرار البول الذي يؤدي إلى الشعور بالعطش وزيادة العبء على الكلى

عزيزي الموظف، تجنب احتساء مشروبات الكافيين مع بعض الأدوية التي تتعارض مع الكافيين مثل أدوية الصداع والمكمّلات الغذائية مثل الحديد والكالسيوم والفيتامينات مثل فيتامين (أ) و فيتامين (د).

ما هي الكمية الآمنة من الكافيين؟

بحورة عامة تكون بمتوسط 200 - 500 ملجم في اليوم، وفقاً للدراسات الحديثة وتقارير نشرتها جامعة هارفرد أن شرب القهوة بكميات معتدلة لها فوائد على الجسم مثل:



نصائح وإرشادات للموظفين: - التغذية السليمة:

المشروبات وكمية الكافيين التي تحتوي عليها



القهوة منزوعة
الكافيين (ملعقة)
3 ملجم
لكل 250 ملل



القهوة الفورية
(ملعقة صغيرة)
80 - 60 ملجم
لكل 250 ملل



القهوة الداكنة
120 - 60 ملجم
لكل 250 ملل



القهوة السوداء
اسبرسو
107 ملجم
لكل 250 ملل



مشروب الكولا
49 - 40 ملجم
لكل 375 ملل



مشروبات الطاقة
80 ملجم
لكل 250 ملل



الشاي المثلج
80 - 70 ملجم
لكل 250 ملل



الشاي
50 - 10 ملجم
لكل 250 ملل



الشوكولاتة السوداء
70 ملجم
لكل 100 ملل



حليب الشوكولاتة
20 ملجم
لكل 100 ملل



شوكلاته الحليب
55 ملجم
لكل 250 ملل



الشوكولاتة الساخنة
10 ملجم
لكل 250 ملل

نصائح وإرشادات للموظفين: - التغذية السليمة:

المشروبات الأخرى في وجبة الفطور

(شاي بالحليب) الكرك

مكوناته :

شاي مرکز

حليب مبخر كامل الدسم

سكر

كمية من الدهون المشبعة

بعض المطيبات العطرية كالهيل والزعفران

اعتماد بعض الناس على شرب الكرك في الصباح أو قد لا يشربون الحليب الطازج، لذلك من الممكن أن ننصحهم بتخفيف استهلاكهم للكرك لأن الإفراط في تناوله قد يؤدي إلى:

1. عدم الاكتفاء بالكمية اللازمة من الكالسيوم يومياً للجسم.

2. يعيق الكافيين امتصاص الكالسيوم ومضادات الأكسدة.

البدائل :

شاي بالحليب الطازج قليل الدسم وقليل من السكر



المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة

مكوناته :

كميات عالية من السكريات البسيطة وحمض الفسفوريك والملونات والنكهات.
تنعدم من الألياف والمغذيات الأخرى.
عالية في السعرات الحرارية.

مضاره :

الإفراط في شربها يرتبط بأمراض السمنة والسكري من النوع الثاني و هشاشة العظام والإمساك ونقص المغذيات وكذلك الحال بالنسبة لمشروبات الطاقة و مشروبات الرياضيين.

البديل :

عصائر فواكه طبيعية طازجة بدون إضافات سكرية،
بكميات معتدلة في اليوم الواحد.



مشروب اللبن

مكوناته :

مزيج من كميات قليلة من حليب البودرة المعاد تصنيعه ومستنبت وماء وملح .

مضاره :

يفتقرب هذا المنتج للمغذيات المطلوبة للنمو.

البديل :

اللبن الطازج قليل الدسم و غير الم المملح و المحتوى على الخمائر النشطة التي تحافظ على نشاط الجهاز الهضمي.

بدائل صحية لمكونات مشروبك المفضل:

• تجنب إضافة الكريمة حتى تقلل من قيمة السعرات الحرارية والدهون.

• اختر المنتج قليل الدسم وتجنب إضافة السكر أو أضف نصف الكمية المراد إضافتها، حيث إن ملعقة شاي واحدة من السكر تعادل 20 سعرة حرارية.

• اختر أكواباً ذات الحجم الصغير أو حاول أن تشرب نصف الكمية المعتادة لتقليل السعرات الحرارية والسكر والكافيين .

• أكثر من شرب السوائل خلال اليوم من 6 - 8 أكواب واحرص أن يكون معظمها من الماء.

• اختيار القهوة الخالية من الكافيين.



نصائح وإرشادات للموظفين: - التغذية السليمة:

الفطائر



- . معظم الفطائر تحتوي على نسبة جيدة من البروتين ماعدا السبانخ والزعتر.
- . تتراوح نسبة الطاقة الحرارية التي توفرها الفطائر الإعتيادية من 388-200 سعرة حرارية أقلها السبانخ يليها اللبن ثم الجبن وأعلاها فطيرة الزعتر.
- . تعتبر فطيرة السبانخ والزعتر غنية بالحديد ولكن من النوع غير سهل الامتصاص فالاستفادة منه محدودة الجبنة واللبن مصدر جيد للكالسيوم.
- . الجبن أعلىها في محتوى الكوليسترول تليها اللبن.
- . إن استخدام اللحم والبيض في الفطائر يزيد محتواها من الدهون والكوليسترول .



نصائح وإرشادات للموظفين: - التغذية السليمة:

الشطائر (Sandwiches)

شطيرة الجبن: محتواها من الدهون والكوليسترول يعتمد على نوع الجبن والإضافات الأخرى كالمايونيز، جبنة الكريمة القابلة للدهن تعد من أعلى أنواع الجبن في السعرات الحرارية و الدهون و الكوليسترول، و يفضل استبدالها بأنواع أخرى قليلة الدسم والملح.

شطيرة الفلفل: مصدر جيد للألياف ولكنها تميّز بارتفاع محتواها من الدهون، و الفلفل لا تحتوي على الكوليسترول. سعراتها الحرارية ونسبة الدهون تعتمد على طريقة التحضير والإضافات الأخرى مثل الخضار المقلية والصلصات.

شطيرة الفول : اختيار جيد بسبب قلة محتواها من الدهون وخلوها من الكوليسترول وارتفاع محتواها من الألياف وال الحديد.



شطيرة البيض: مصدر غني بالبروتين من النوع الممتاز وال الحديد جيد الامتصاص ومع هذا مصدر عالي للكوليسترول فيجب تناوله باعتدال على ألا يزيد عن 3 مرات في الأسبوع واختيار البياض أفضل من الصفار.

شطائر النقانق والسلامي: عالية المحتوى من الكوليسترول والدهون والسعرات الحرارية والصوديوم وهي غنية بالحديد والزنك.

نصائح وإرشادات للموظفين: - التغذية السليمة:

إذا كنت تحب تناول وجبة خفيفة صباحية خلال ساعات العمل إليك بعض الأفكار الصحية :

• الروب أو الزبادى

الفائدة الغذائية:

- ٤. مصدر غني بالبروتين والكالسيوم والبوتاسيوم
 - ٥. يفضل اختيار قليل / منزوع الدسم
 - ٦. يحتوي على خمائر نشطة تحافظ على صحة الجهاز الهضمي وتعزز المناعة.



المكسرات

(اللوز - البندق - الفول السوداني الصنوبر - الفستق
الجوز)

الفائدة الغذائية:

- ٦. مصدر غني بالبروتين والألياف ومضادات الأكسدة.
 - ٧. مصدر للأوميغا-3 المهم لخفض الكوليسترول الضار.
 - ٨. يناسب مرض القلب.
 - ٩. تناولها باعتدال.
 - ١٠. يفضل اختيار غير المملح والمحمص منها.



نصائح وإرشادات للموظفين: - التغذية السليمة:

وجبة خفيفة صباحية

. الفشار

(3 أكواب من الفشار غير محضر بالزيادة = 80 سعرة حرارية)



الفائدة الغذائية:

- منخفض السعرات الحرارية في حال تم تحضيره بطريقة صحية.
- غنية بمضادات الأكسدة.
- تحوي على فيتامين B و E والمغنيسيوم والألياف.

. الفواكه

الفائدة الغذائية:

- غنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية.
- غنية بالألياف ومضادات الأكسدة.
- يفضل تناولها بصورتها الكاملة بدلاً من العصائر / إضافة منكهات مثل الكريما والقشدة.



نصائح وإرشادات للموظفين:

النشاط البدني : عزيزي الموظف إحرص على ممارسة التمارين الرياضية خلال اليوم، ولا تجلس أمام الحاسوب لفترات طويلة دون حركة، فذلك قد يعرضك مع الوقت إلى زيادة في الوزن وضعف في النظر.

اتبع قاعدة 20.20.20 وهي عبارة عن:

بعد مضي 20 دقيقة أبعد نظرك عن الحاسوب لمسافة 20 قدم ولمدة 20 ثانية، ويمكنك خلال هذا الوقت ممارسة بعض التمارين البسيطة أو تغيير وضعیتك من الجلوس إلى الوقوف.



نصائح وإرشادات للموظفين:

النوم: الالتزام بساعات النوم ضروري لحماية الجسم من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكري وتقليل معدلات القلق والتوتر وقوية المناعة وزيادة معدل النشاط. ويتم ذلك من خلال اتباع الخطوات التالية:



3. قراءة الكتاب تعتبر من الطرق المناسبة لتهيئة النفس قبل النوم

2. التنفس العميق:
تكرار الشهيق والزفير العميق
لعدة مرات، بحيث تتنفس
بالشكل الصحيح من خلال الأنف
وحبس النفس والعد إلى 4 عدات
ومن ثم الزفير والعد 8 عدات

1. تجنب مراقبة الساعة
أثناء النوم حتى لا تشعر
بالقلق، واحرص أن تضع
الهاتف على منضدة بعيدة أو
تقوم بتغطية الساعة



6. تعتبر الإشعاعات
الصادرة من الشاشات مريرة
للعين، لذا يفضل الابتعاد
عنها قبل موعد النوم

5. يمكنك وضع قلم
ومفكرة صغيرة تدون عليها ما
أثار قلقك خلال اليوم أو جدول
أعمالك لليوم التالي بحيث
تقوم بتصفية الأفكار في ذهنك
قبل النوم.

4. تجنب تناول الأطعمة
الدهسية قبل الذهاب إلى
النوم، لذا يفضل ترك
ساعتين على الأقل بين
الوجبة وموعد النوم





عادات وسلوكيات

عادات وسلوكيات:

* استخدام واقي الشمس يومياً وإن كان الجو غائماً بدرجة لا تقل عن SPF 50.



* ارتداء النظارات الشمسية يعتبر عاملًا هاماً لحماية البشرة المحيطة بالعين من الأشعة فوق البنفسجية.



ارتداء أحذية مريحة
وعملية تناسب
العمل لتقليل
الضغط على فقرات
الظهر



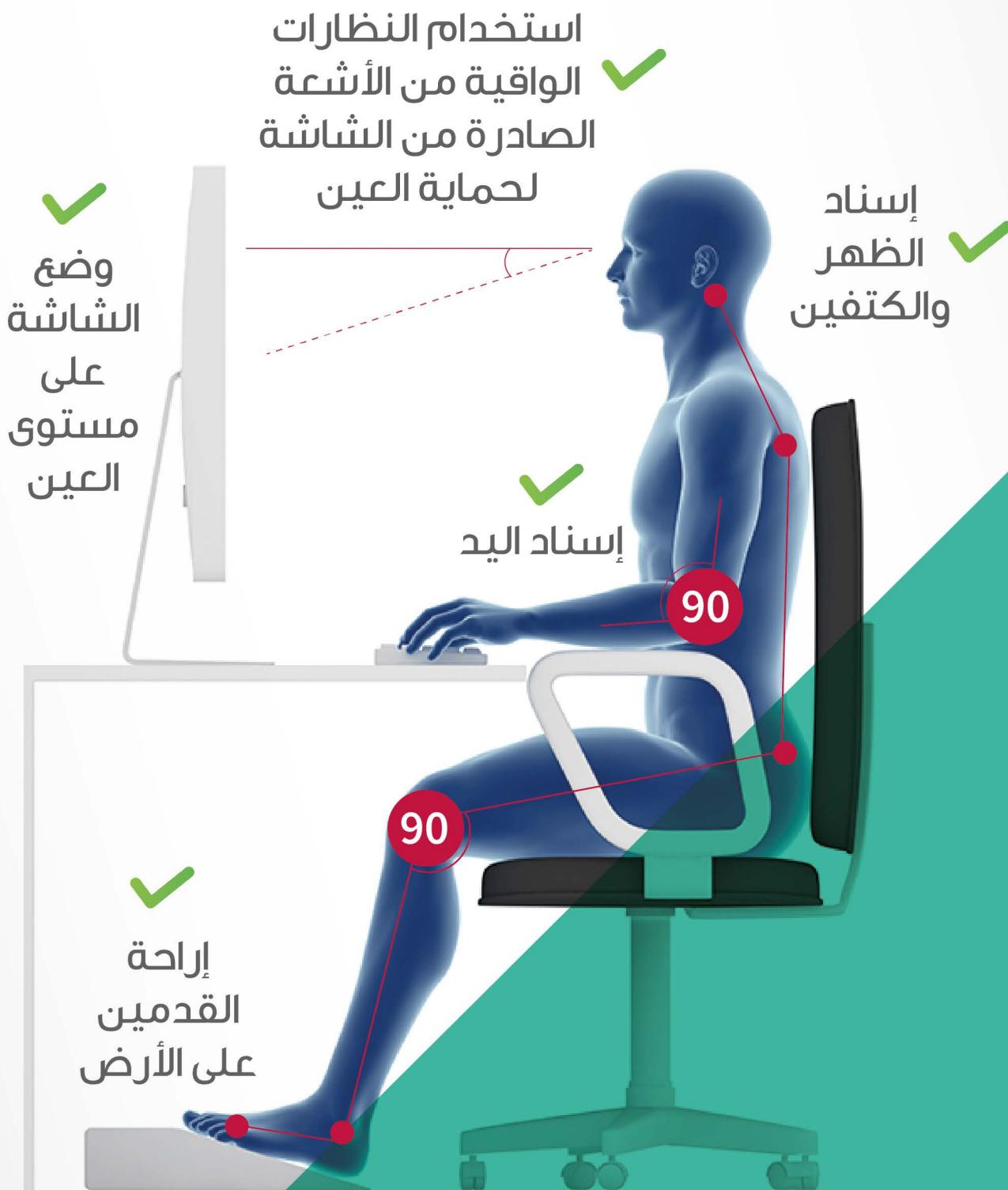
تجنب الملابس
الضيقة لتأثيرها
على زيادة الحرارة
ودرجة الرطوبة في
الجسم وتعرضك
للالتهابات الفطرية



ارتداء ملابس
ذات أقمشة
تناسب درجات
الحرارة في بيئه
العمل

عادات وسلوكيات:

الجلوس الصحيح أمام الحاسوب

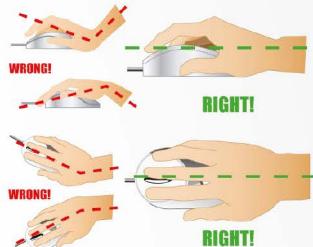


كيف يمكن للموظف أن يكتشف أنه يتعرض لمشاكل صحية بسببها بيئة العمل؟

- الشعور بالألم المستمر في المفاصل أو الرقبة أو الكتف.
- الشعور بتنميل الأطراف خاصة أثناء الليل.
- تورم مفاصل اليدين أو عظام الرسغ.
- جفاف اليدين.
- الشعور بالضعف العام في العضلات والارهاق

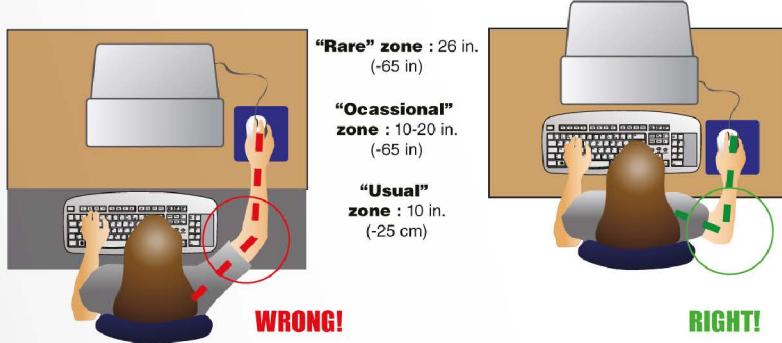
أولاً: الفأرة

1. يجب أن توضع في منطقة يسهل وصول الذراعين والكتفين إليها بأريحية وأن تكون قريبة من الجسم أثناء الاستخدام.
2. حافظ على الرسغ واليد في وضع محايد دون أن تضطر إلى الإعياء
3. استخدم أقل قوة ممكنة عند النقر click أو السحب dragging



ثانياً: الشاشة

يجب أن توضع الشاشة في موقع بحيث لا يضطر المستخدم إلى حني الرقبة أو الإلتفاف إليها لمشاهدتها:



1. قمة الشاشة يجب أن تكون أعلى أو على الأقل في مستوى العين وتبعد 18 – 24 بوصة من الشاشة.

2. النسخ المكتوبة يجب أن توضع أمام الحاسوب وبنفس ارتفاعه.
3. زاوية الشاشة يجب أن تكون مرئية بشكل مريح.
4. استخدم الأحرف المظلمة dark على خلفيات مضيئة لتقليل حسر العين.
5. اضبط درجة السطوع والتركيز للشاشة.

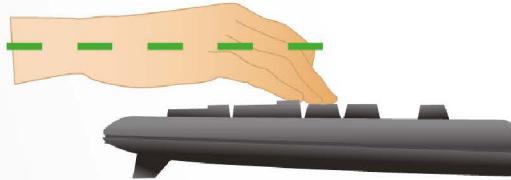
ثالثاً: لوحة المفاتيح

1. يجب أن توضع تقريباً على ارتفاع المرفق على السطح بزاوية مريحة وإذا كانت المنضدة مرتفعة يحسن بك وضع لوحة المفاتيح على الحضن.
2. الأرساع مستقيمة غير مثنية لأعلى أو لأسفل للتقليل من الضغط على أوتار العضلات والأعصاب.
3. الأكتاف يجب أن تكون في وضع مريح والساعدان على جانبي الجسم و يمكن تحقيق ذلك من خلال لوحات المفاتيح الهندسية المتوفرة في الأسواق لتقليل إجهاد الطباعة (لا يوجد دليل علمي يثبت ذلك لكن المستخدم يشعر براحة أكبر أثناء الطباعة).
4. راحة اليد يجب أن توسد وتدعم بفترات راحة.
5. بعض مستخدمي الحاسوب يدعون وجود قفازات خاصة مساندة للرسغ للتقليل من إجهاد الطباعة (استشر الطبيب قبل استخدام أي من هذه الأجهزة).

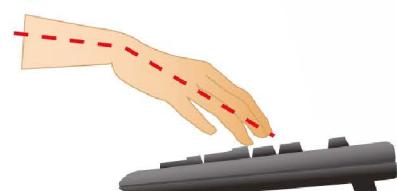
RIGHT!



RIGHT!



WRONG!



WRONG!



النقاط التالية توضح بعض الأعراض التي يشعر بها الموظف ومسبباتها في موقع العمل

آلام الرقبة

وضعية الشاشة مرتفعه أو منخفضة أو بعيدة جدا
الكرسي منخفض جدا عن مستوى الشاشة
وضعية الشاشة والوثائق أو الأوراق غير مناسبة
وضعية الجلوس غير مريحة
لوحة المفاتيح مرتفعه



آلام الكتف

مسند الذراعين مرتفع جدا
الطاولة مرتفعه جدا
الوضعية غير مريحة للجلوس لفترات طويلة
الأدوات المكتبية بعيدة للوصول إليها بسهولة
مد الذراعين لفترات طويلة لإستعمال الفأرة، الشاشة، الهاتف، الأوراق



آلام المعصم / اليدين

لوحة المفاتيح مرتفعه جدا
لوحة المفاتيح مائلة
عدم استقامة المعصم مع الأصابع أثناء الطباعة
لا توجد دعامة لمفصل المعصم عند استخدام لوحة المفاتيح/الفأرة
استخدام الحاسوب لفترات طويلة
الجلوس بوضعية غير مريحة



النقاط التالية توضح بعض الأعراض التي يشعر بها الموظف ومسبباتها في موقع العمل

آلام أسفل الظهر

الجلوس لفترات طويلة
الجلوس بوضعية غير صحية
الكرسي مرتفع أو منخفض جدا
نوعية الكرسي غير مريحة
لا توجد دعامة كافية لمفاصل الظهر



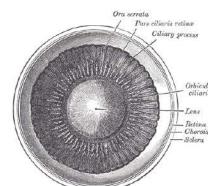
آلام أعلى الظهر

الجلوس لفترات طويلة
الطاولة مرتفعة أو منخفضة جدا
ارتفاع الكرسي
الشاشة والأدوات المكتبية بعيدة جدا



آلام العين

ضعف في النظر
ضعف إضاءة ووضوح الشاشة
ألوان الشاشة والكتابة
انخفاض رطوبة المكتب



آلام الساقين

وضعية الجلوس غير مريحة
لا يوجد دعامة للقدم
الكرسي لا يحوي على حشوة داعمة للجلوس



عادات وسلوكيات:

الصحة النفسية : الدعم النفسي للموظف من النقاط الهامة جداً خلال هذه الفترة، نظراً لطبيعة العمل التي تتطلب تجنب التجمعات وتطبيق اجراءات التباعد الجسدي عن الآخرين وترك مسافات أمان بينهم، لذلك احرص على التواصل مع زملائك من خلال الوسائل التقنية المتوفرة وتقديم الدعم اللازم لهم، فضلاً عن أن تهيئة الأجزاء المناسبة لمتابعة الأعمال في المنزل تعتبر وسيلة هامة لتقليل الضغط النفسي والقلق لديك.



نصائح وإرشادات للموظفين:



عادةً ما يتم تدخين السيجارة خلال 5 - 7 دقائق ويعرض الشخص إلى 0.5 لتر من الدخان، أما جلسة النرجيلة تستغرق 30-60 دقيقة ويعرض الشخص إلى 50 لتر من الدخان.

أسباب الإقلاع عن التدخين

- ستشعر بحالة صحية أفضل بعد إيقاف التدخين.
- ستتمتع بحياة أفضل بقية حياتك.
- تصبح قدوة حسنة لعائلتك وأطفالك وأصدقائك.
- ستصبح فخوراً بنفسك.

فوائد الإقلاع عن التدخين

- بعد 20 دقيقة: يعود ضغط الدم وضربات القلب لمستوياتها الطبيعية.
- بعد 8 ساعات: ينخفض مستوى أول أكسيد الكربون بالدم.
- بعد 48 ساعة: يختفي أول أكسيد الكربون والنيكوتين تماماً من الدم.
- بعد 3-2 يوم: تقل الصعوبات التنفسية ويتناقص خروج البلغم مع السعال.
- بعد 2-3 شهر: تتحسن وظائف الرئة بنسبة 5%.
- بعد 5 سنوات: تتناقص خطورة الإصابة بسرطان البليعوم والمريء والمثانة إلى النصف.
- بعد 10 سنوات: تنخفض خطورة الإصابة بسرطان الرئة وهشاشة العظام إلى النصف.

تدخين نرجيلة واحدة يعادل تدخين 20-40 سيجارة مجتمعة

عادات وسلوكيات:

الوقاية من (COVID19): عزيزي الموظف، هنالك عدة قواعد إرشادية هامة عليك الالتزام بها للوقاية من خطر التعرض للإصابة بـ COVID19

أثناء تواجدك في مقر العمل:

يجب على الموظفين الذين تظهر عليهم أعراض مثل (الحمى أو السعال أو أعراض تنفسية) البقاء في المنزل وإخطار المسئول المباشر بذلك.



تغطية الفم والأنف عند السعال أو العطس بالمنزل أو باطن المرفق



إعادة توزيع المكاتب إن أمكن بحيث تطابق ممارسات التباعد الجسدي ومسافة الأمان بين الموظفين



اتباع الإجراءات الوقائية المعتمدة، وهي غسل اليدين باستمرار لمدة 20 ثانية على الأقل بالماء والصابون، وتنظيف الأسطح والأدوات المستخدمة بشكل دوري



تجنب لمس عينيك أو أنفك أو فمك دون التأكد من نظافة وتعقيم يديك



يجب على الموظف المريض مشاوره الطبيب المعالج قبل العودة للعمل بعد التعافي



رمي المناديل المستخدمة في القمامنة ثم غسل اليدين فوراً بالماء والصابون وإن لم يتتوفر ذلك يمكن استخدام معقم كحولي يحتوي على الكحول بنسبة 60٪ على الأقل



تجنب التجمعات والاجتماعات الكبيرة



متابعة المستجدات التثقيفية والوقائية من المصادر الرسمية في الدولة باستمرار



تجنب مشاركة زملائك الآخرين أدواتهم الشخصية أو المكتبية إن أمكن، وإن تطلب استخدامها يفضل تطهير أو غسل اليدين قبل وبعد الاستخدام



نحو بيئة عمل صحية لموظفي حكومة الشارقة
Towards Healthy Working Environment For Sharjah Government Employees

وازن لصحتك

التنمية
Health
Promotion
الصحيحة

ادارة التوعية الصحية
SCFA - Shj



مجلس الأسرة
Supreme Council For Family Affairs

Health Promotion Dept - إداره التوعيـه الصحـيـه @sharjah_health



copyright © Health Promotion Department - SCFA