



Health and Preparedness Education - Lessons from Holy Defense and Up-to-date Experiences

Ahmad Ameri ¹, Amir Mahdi Taleb ^{1*}, Fatemeh Ranjbar ¹

¹ Ministry of Health, Treatment and Medical Education, Tehran, Iran

Received: 11 August 2018 Accepted: 10 September 2018

Abstract

Health information helps reduce risks. Essential health information for military personnel is available in a variety of ways such as formal education at the outset and before entering service, in-service teaching tutorials, educational booklets, guides, facilities of healthcare centers, educational instructors and religious missionaries etc. The use of mass media are among the most important training adjuncts for health promotion in military personnel.

Achievements of the veterans are among the most effective exemplary strategies for health promotion in military personnel. In this study, helpful, valid and effective methods are presented. While reviewing the basic concepts of personal health, suitable packages for military personnel, and other essential points are presented. This documentary should be strengthened and completed in future studies.

Keywords: Health, Healthcare, Veterans, Military Personnel, Imposed War, Disasters, Combat-Related Health.

* Corresponding Author: Amir Mahdi Taleb

Address: Ministry of Health, Treatment and Medical Education, Tehran, Iran.

Tel: -

E-mail: taleb@behdasht.gov.ir



آموزش سلامت و آمادگی - درس‌هایی برگرفته از دفاع مقدس و تجارب روزآمد

احمد عامری^۱، امیرمهدی طالب^{۱*}، فاطمه رنجبر^۱

۱ وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، تهران، ایران

دریافت مقاله: ۱۳۹۷/۰۵/۲۰ پذیرش مقاله: ۱۳۹۷/۰۶/۱۹

چکیده

دانستنی‌های بهداشتی به کاهش مخاطرات کمک شایان می‌نماید. این دانستنی‌ها برای نظامیان به شیوه‌های مختلف قابل دستیابی است. آموزش رسمی در بدو و حتی قبل از ورود به خدمت، تعالیم حین خدمت، دستورالعمل‌ها و جزوات، راهنمای طبقه بندی شده دانستنی‌های ضروری بهداشتی، استفاده از فضاها، امکانات و فرصت‌های موجود در مراکز بهداشتی-درمانی، بهره بردن از ظرفیت مربیان آموزشی و مبلغین دینی، و نیز استفاده از رسانه‌های عمومی، در زمره شیوه‌های آموزشی و ترویجی بهداشت برای کارکنان نظامی است. الگوها، تجارب و دستاوردهای دفاع مقدس، از نافذترین راهبردهای ارتقای سلامت به‌طور عام و افزایش سواد سلامت پاسداران حریم امنیت و دفاع از مرزها و استقلال کشور به‌شمار می‌رود. در این مطالعه، ضمن مرور مفاهیم پایه، بسته‌های بهداشت فردی شاغلان بخش‌های گوناگون نظامی و نکات ضروری، شیوه‌های مفید و معتبر و مؤثر ارائه شده است. شایسته است این مستند در مطالعات آتی تقویت و تکمیل شود.

کلیدواژه‌ها: بهداشت، بهداشت فردی، نظامیان، جنگ تحمیلی، بلایا، بهداشت جنگ، دفاع مقدس، ارتقاء سلامت.

* نویسنده مسئول: امیرمهدی طالب

آدرس: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، تهران، ایران

ایمیل: taleb@behdasht.gov.ir

تلفن: -

مقدمه

به مجموعه اقدامات بهداشتی که منجر به حفظ و ارتقای سطح سلامت رزمندگان در میادین جنگ می‌گردد، می‌توان بهداشت جنگ اطلاق نمود. بهداشت در جنگ نه تنها به یکایک رزمندگان بازمی‌گردد، بلکه به مجموعه‌ی آنانی که به نوعی در واحدهای پشتیبانی، رزمی یا خدماتی، وظایفی به عهده دارند، نیز مربوط می‌شود (۱).

هدف اختصاصی از این مقاله توصیف اهمیت و ارائه راهبردهای آموزش و ترویج بهداشت فردی در کادر نظامی است. هدف غایی، ارتقای سلامت و کاهش مخاطرات برای عموم پرسنل نظامی و دفاعی کشور است. بازسازی تجارب دفاع مقدس و فرهنگ‌سازی ارزش محور و مبتنی بر شواهد علمی روزآمد ارتقاء بهداشت فردی نیز از اهداف والای مطالعه است.

روش‌ها

در این مطالعه، عمدتاً از روش‌های کتابخانه‌ای و مصاحبه تاریخ شفاهی استفاده شده است. درج تجارب شخصی نویسندگان و استفاده از توصیه‌ها و آثار مکتوب استاد فقید زنده یاد دکتر محمدمهدی اصفهانی (رضوان الله تعالی علیه)، شاکله اصلی تدوین مطالب بوده است.

نتایج و بحث

اهمیت بهداشت در اسلام

ارزش‌های معنوی والاترین ارزش‌ها هستند و وجه تمایز انسان با دیگر مخلوقات جهان آفرینش می‌باشند. کلید دستیابی انسان به ارزش‌های واقعی، جسم سالم است که چون بستری سبب می‌گردد، روح فارغ از تأثیرات و تبعات ناشی از نقص جسم، سریع‌تر به سوی تعالی گام بردارد. قرآن که کتاب آسمانی دین مبین اسلام است، دارای آموزه‌های دقیقی در مورد سلامت و بهداشت می‌باشد (۲).

پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: نظافت قسمتی از ایمان است (الْطَّاهَةُ مِنَ الْإِيمَانِ). در اسلام پاکیزگی پیش شرط بسیاری از عبادات و یک عمل عبادی قلمداد شده است. این پیوند بین پاکیزگی و طهارت در ابعاد فردی و اجتماعی دارای موضوعیت است. خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: "إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ". رستگاری یکی از فواید بهداشت و پاکیزگی است؛ دوری از خبائث و پلیدی‌ها در قرآن از نشانه‌های رستگاری است (ای کسانی که ایمان آورده اید شراب و قمار و بت‌ها و تیره‌های قرعه پلیدند [و] از عمل شیطانند پس از آن‌ها دوری گزینید باشد که رستگار شوید" مائده ۹۰). در سیره نبوی توجه به بهداشت در تغذیه (استفاده از غذای پاکیزه و حلال و پرهیز از اطعمه و اشربه ناپاک و مضر)، پوشش مناسب، طهارت و دوری از نجاسات، آراستگی ظاهری، توجه به سلامت جسمی و محیط

زندگی، به عنوان برنامه دائمی رعایت شده و یکی از راه‌های ترقی معنوی انسان مطرح گردیده است (وحیدی مهرجردی-شهاب الدین: پیوند بهداشت و عبادات در قرآن و روایات. <https://meybod.ac.ir>).

نکاتی گذرا به برخی مسائل بهداشت نظامی در عصر حضرت رسول اکرم (ص) و امیرالمؤمنین (ع)

سیره رسول اکرم (ص) در جریان جنگ‌ها، استفاده از غذای سالم (اشاره به نوع غذاهایی که در جبهه مورد استفاده قرار می‌گرفت و توجه آن حضرت به سلامت غذای مصرفی از جمله در قضیه مربوط به غزوه تبوک به نقل ناسخ التواریخ). فراهم کردن امکانات لازم برای همه رزمندگان (برخی آیات قرآنی از جمله آیه ۷۹ سوره توبه شاهد این مطلب است)، منع آلوده کردن آب‌ها با سموم (عن رسول الله (ص): نَهَى أَنْ يُلْقَى الْمَاءُ فِي بِلَادِ الْمُشْرِكِينَ فروغ کافی جلد ۵) و پرهیز از مصرف آب‌های آلوده (اشاره به منع حضرت رسول اکرم (ص) از مصرف آب از چاه‌های دیار حجر - در مسیر وادی القری به تبوک) و دستور جوشاندن آب (الماءُ الْمُغْلَى يَنْفَعُ كُلَّ شَيْءٍ وَلَا يَضُرُّ - صحیفه الرضا - ع) الماءُ الْمُسَخَّنُ إِذَا غَلِيَتْهُ سَبْعَ غَلِيَّاتٍ وَ قَلْبَتُهُ مِنْ أَنْاءٍ إِلَى أَنْاءٍ ... (تحفه الاحباب) و موارد مشابه توصیه به جوشاندن آب، استفاده از نیروی زنان برای پرستاری و درمان مجروحین و تهیه غذای رزمندگان (حضور تعداد کثیری از بانوان پرستار در جنگ‌های دوران پیامبر اکرم (ص) و حضرت امیرالمؤمنین (ع) که هم در "تاریخ الیومرستانات فی الاسلام" تألیف دکتر عیسی بک مصری و هم در بعضی نوشته‌های زنده یاد دکتر محمد مهدی اصفهانی (ره)، از جمله «در نظری به ویژگی‌ها و منزلت خدمات پرستاری در پرتو معارف اسلام» نگارش یافته در سال ۱۳۶۷، به تفصیل و با ذکر اسامی تعدادی از آنها درج شده است)، اصرار بر بهداشت فردی (در کتب مربوطه و در چند تألیف استاد فقید زنده‌یاد دکتر محمدمهدی اصفهانی (ره) از جمله: آئین تندرستی، اصلاح تغذیه و امدادهای غذایی در بلایا و شرایط اضطرار، تندرستی در پناه اسلام و سایر آثار ارزشمند آن استاد فقید بحث شده است.) و جلوگیری از اختلاط بیماران با افراد سالم (- لا يُورَدُ ذُو عَاهَةٍ عَلَى مُصِحٍّ - بحار الانوار جلد ۱۴)، توصیه به انتخاب محل مناسب برای دفع پسماند و صدها مطلب دیگر را در گنجینه اطلاعات تاریخی موجود درباره جنگ‌های زمان حاکمیت حضرت رسول اکرم (ص) و امام متقین حضرت امیرالمؤمنین (ع)، می‌توان یافت (۳) و جای تعجب نیست که در شرایط بسیار دشوار آن روز هرگز به گزارش شیوع بیماری واگیردار و بروز اپیدمی در سپاه اسلام برخورد نمی‌کنیم.

آینده بهداشت نظامی در عصر ولی عصر (عج)

اینک که به یاری پروردگار متعال و بهره‌گیری از منویات بنیانگذار کبیر انقلاب اسلامی، ابرمرد تاریخ معاصر حضرت امام

با نگاهی دوباره به بهداشت نظامی، محیط نظامی، دانشگاهی برای بازسازی جسمی، روحی و فراگیری درس‌های ایثار، شهامت و پاسداری از حریم عزت مؤمنین است و به تعبیر عارفانه جایگاه تخلیه رفتارهای ناصواب و تخلیه به رفتارهای به‌نجار و مطلوب و تجلیه و صیقل دادن و ملکه شدن آنها است. (اشاره به سخن امیرالمومنین(ع) - در کلمات قصار - نهج البلاغه - پائین‌ترین دانش، دانشی است که روی زبان متوقف باشد و بالاترین دانش، آن است که در رفتار آدمی ظاهر گردد. أَوْضَعَ الْعِلْمُ مَا وَقَفَ عَلَى اللِّسَانِ وَ ارْفَعَهُ مَا ظَهَرَ فِي الْجَوَارِحِ وَالْأَرْكَانِ).

اهمیت آموزش بهداشت جهت نظامیان

آنچه که بسیار حائز اهمیت می‌باشد این است که توانمندسازی افراد در سلامت خود و مراقبت از سلامت دیگران می‌تواند با به‌کارگیری آموزش و فرهنگ‌سازی، افراد را از گزند عوامل مخاطره‌آمیز مصون سازد. بنابراین بهداشت در شرایط گذشته به اقتضای خاص از ویژگی‌هایی برخوردار بوده، که با توجه به امکانات و مقدرات در حد خود مناسب بوده است. اما شرایط آینده قطعاً متفاوت خواهد بود و لازم است با استفاده از دانش روز و بهره‌مندی از تجارب بهداشت در دفاع مقدس به تقویت زیرساخت‌های امر سلامت در بعد نیروهای انسانی و عوامل مؤثر بر سلامت انسان نظر عمیق داشت تا ان‌شاءالله از مخاطرات در امر سلامت جلوگیری نمود (۵). سازمان جهانی بهداشت در منشور اُتوا، ارتقاء سلامت را "فرایند قادرسازی افراد برای کنترل عوامل مؤثر بر سلامت خود و نهایتاً دسترسی به سلامت خود" تعریف می‌کند (۶). در همین منشور توسعه مهارت‌های فردی یکی از ارکان اصلی و مداخلات محوری ارتقاء سلامت معرفی شده است. در راهبردهای آموزش بهداشت برای کادر نظامی کشور، تقویت بنیه علمی نیروی انسانی، آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت، توجه به کیفیت و استفاده از شواهد علمی و تجارب ملی و بین‌المللی در آموزش، دارای اهمیت خاص می‌باشد (۷).

روش‌های ابتکاری آموزش بهداشت برای رزمندگان در دفاع مقدس

از روش‌های آموزش مستقیم مانند آموزش چهره به چهره و تشکیل کلاس گرفته تا آموزش غیر مستقیم همانند نمایش فیلم و اسلاید همگی برای آموزش رزمندگان مورد استفاده قرار گرفت. رؤس این تلاش‌ها به شرح زیر است:

- آموزش الزامی عمومی به رزمندگان (حداقل نیم و حداکثر ۱۰ ساعت)
- استفاده از امکانات رسانه‌ای (رادیو و تلویزیون که در آن دوران دو شبکه تلویزیونی وجود داشت)
- استفاده از رادیوهای استانی (به ویژه رادیو اهواز) در آموزش بهداشت رزمندگان

خمینی (ره) و زعامت مقام معظم رهبری(دامت برکاته) مرجع و پیشوای جهان اسلام و پامردی امت اسلام و شهدای گلگون کفن، ایران اسلامی و جهان اسلام برای پای‌بوسی سلاله عترت طاهره، بقیه الله الاعظم امام زمان روحی لتراب مقدمه الفداء آماده می‌شود و درختان خشکیده امید دوباره سر سبز می‌شوند، چهره تابناک نظامیان اسلام با بهره‌گیری از عالی‌ترین سطح استانداردهای بهداشتی در کمال تندرستی و توانایی در پیشاپیش جان‌برکفان عاشق آن حضرت تصویرگر درخشش شادابی، عزم برخاسته از ایمان و توان رزمی آنان است و این یاران قوی که از فولاد سخت‌تر ((قال ان المؤمن أشد من زبر الحديد، ان الحديد إذا دخل النار تغير و ان المؤمن ان قتل ثم نشر ثم قتل لم يتغير قلبه - صفات الشيعه - شیخ صدوق))، و نیروی جسم و جان هر یک از توان چهل انسان افزون‌تر است (احادیثی که این مضمون از جمله در جلد ۱۳ بحار الانوار (چاپ قدیم ۲۰ جلدی))، می‌روند تا جهان را از ظلمت حاکمیت طاغوت‌ها و بندگی هر چه جز خدا است به روشنایی هدایت عدالت و حکومت خدا دگرگون سازند. یاری اینان اگر به رشته نخ یا سوزنی باشد مغفرت خداوند متعال را به دنبال دارد (قال رسول الله (ص) من جهز غازياً مسلکاً أو أبره غفر الله ما تقدم من ذنبه و ما تأخر، وسائل الشيعه - کتاب جهاد)، چه رسد اگر در جهت تجهیز آنان به سلاح تندرستی و توانمندی باشد و امروز که یاری دین خدا به هر طریق که میسر باشد بر همگان واجب است (و ان استنصروكم في الدين فعليكم النصر - آیه ۷۲ - سوره انفال)، تأمین بهداشت نظامی در پرتو معارف اسلامی گامی در جهت یاری دین خواهد بود همان‌گونه که قرآن می‌فرماید: يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَنصُرُوا اللَّهَ يَنصُرْكُمْ وَيُثَبِّتْ أَقْدَامَكُمْ... (آیه ۷ سوره مبارکه محمد "ص")

ویژگی‌های بهداشت اسلامی

در نگاه اجمالی این ویژگی‌ها را می‌توان در قالب محورهای زیر طبقه‌بندی و عرضه نمود (۴).

- ۱ - جامعیت به معنای دربرگرفتن ابعاد مختلف جسمی، روانی، اجتماعی و تکامل روحی و نیز سرچشمه گرفتن از منبع فیاض وحی و در نظر داشتن تمامی نیازهای دنیوی و اخروی
- ۲ - هماهنگی با هدف آفرینش
- ۳ - توجه به اصل کرامت انسان
- ۴ - آمیختگی با عدالت در مفهوم وسیع آن
- ۵ - اتکاء بر واقعیات مسلم
- ۶ - عدم وابستگی به دشمنان سلطه‌گر
- ۷ - آمیختگی عمیق با اخلاق اسلامی و پایش امر و نهی الهی
- ۸ - توجه به تقدم مصلحت بر منفعت
- ۹ - اطلاق عبادت به خدمات آن
- ۱۰ - رشد مستمر و ارتقاء آن در حمایت فقه اسلامی.

- ۷ - عدم مشکلات گوارشی (نفخ، یبوست، دل درد)
- ۸ - قابلیت تأمین در داخل کشور و به خصوص از محصولات و تولیدات داخلی
- ۹ - امکان ارائه غذا در شکل ظاهری مطلوب و مناسب با توجه به هزینه‌های منطقی
- ۱۰ - امکان بسته‌بندی غذا در بسته‌های بسیار سبک کاغذی، نایلونی، ... و عدم نیاز به فن آوری‌های پر هزینه یا غیر قابل دسترس.

برخی از مواد بهداشتی که در میادین جنگ جهت حفظ و ارتقاء سلامت رزمندگان مورد استفاده قرار گرفته‌اند

پرکلرین - قرص داراپریم - پماد ادوموس - لیزول - گرد توتون و تنباکو - اسپری کیک - فیلم - ساولون - قرص کلر - پماد سنگر - قرص نمک - دستگاه سم‌پاش - کلدباکس - کلریناتور - سم بایگون - لباس مخصوص سم‌پاشی - کرزول - کاسه توالت بهداشتی - آب ژاول - هیپتون - ماسک - کلرسنج - امشی - سم د.د.ت - لباس فرم آشپزی - سم گامگسان - پروژکتور و ویدئو

نکاتی به عنوان اصول راهبردی مدیریت بهداشت در جنگ‌های آینده

۱. تکیه بر ارتقاء سلامت فردی در کلیه آحاد جامعه به ویژه رزمندگان
۲. سیاست‌گذاری بهداشت در عالی‌ترین مراتب فرماندهی
۳. تکیه بر اصل چگونگی مراقبت از سلامت خود و دیگران
۴. تندرستی باید در برگیرنده همه ابعاد (جسمی - روانی - اجتماعی و معنوی) و همه ساحات وجودی انسان باشد.
۵. نیروهای نظامی برخوردار از سلامت جسمی، روانی و معنوی، در انجام وظیفه موفق‌تر و مفیدتر خواهند بود.
۶. محافظت از جان و سلامت خود و دیگران واجب و هر گونه سهل‌انگاری منجر به زیان رساندن به جسم و جان خود و دیگران حرام است. در محیط‌های نظامی رعایت اصول بهداشت فردی برای تحقق این اصل ضروری است.

بسیست نکته بهداشتی ضروری برای نظامیان (۹-۱۱)

- ۱ - آموزش نکات ضروری بهداشتی به عموم پرسنلی که به هر دلیل در مناطق عملیاتی باید حضور داشته باشند، دستورالعمل‌های طبقه‌بندی و موضوع‌بندی شده، سطح‌بندی آموزش، زمان‌بندی آموزش و حتی محل‌های مناسب آموزش در این بسته آموزشی باید لحاظ شود.
- ۲ - کلیه پرسنل نظامی باید دارای کارت بهداشتی معتبر با تاریخ معتبر باشند.
- ۳ - تجهیزات ضروری بهداشتی انفرادی - اقلام ضروری - تهیه و توزیع آنها - آموزش و دستورالعمل نحوه استفاده

- بهره بردن از فرصت تعالیم دینی برای آموزش بهداشت به رزمندگان (سخنرانی در بین نمازهای جماعت و یا آموزه‌های فردی از آیات و روایات...)
- تهیه پوستر، پمفلت و پارچه نوشته‌های دارای مضامین و پیام‌های بهداشتی در اماکن تجمعی رزمندگان و یا مسیرهای عبور و مرور)
- توزیع بروشورهای بهداشتی بین رزمندگان

تغذیه رزمندگان در شرایط ویژه اضطراری (۸)

هنگامی که رزمندگان برای مدت چند روز در شرایط ویژه اضطراری قرار بگیرند کماکان دسترسی آنان به تدارکات عقبه وجود ندارد و در عین حال که باید با حداقل امکانات غذایی که در دسترس دارند، حیات و توانایی خود را حفظ کنند، می‌بایست قدرت دفاع و حتی تهاجم نیز داشته باشند. در چنین شرایطی مسأله تغذیه و تأمین آب آشامیدنی اهمیت فوق‌العاده و استثنایی خواهد داشت، به همین لحاظ از قدیم‌ترین ایام در جنگ‌ها به تدارک غذای کم حجم، قابل حمل و همچنین قابل نگهداری توجه ویژه می‌شد.

جیره اضطراری در شرایط بسیار سخت

آنچه که در این تحقیق مورد توجه بوده است جیره غذایی ویژه شرایط اضطراری برای امکان حفظ توانایی دفاع و حتی تهاجم در مقطع زمانی کوتاه است لیکن برای مزید اطلاع اضافه می‌کنیم که در شرایط بسیار دشوار تنها برای حفظ جان (نه فعالیت) دو رقم زیر پیشنهاد شده است.

۱- رقمی برای دوره کوتاه حداکثر چند هفته شامل ۱۵۰۰ کالری روزانه (کیلوکالری)

۲- رقم دیگر برای دوره چند ماهه روزانه ۱۸۰۰ کالری و چنان که اشاره شد، این ارقام برای شرایط بسیار دشوار بوده و تنها برای حفظ جان پیش‌بینی شده است.

ویژگی‌های لازم برای جیره ویژه اضطراری

- در تدوین رژیم‌های پیشنهادی به موارد خاصی توجه شده است. به‌طور خلاصه مهم‌ترین نکاتی که باید در جیره ویژه اضطراری مورد توجه قرار گیرد عبارتند از:
- ۱ - تأمین انرژی مورد نیاز، لااقل در حد توصیه شده برای فعالیت‌های سبک
 - ۲ - قابلیت نگهداری در شرایط بحرانی و ایمنی از فساد و مسمومیت
 - ۳ - تأمین سایر عوامل غذایی مورد نیاز
 - ۴ - محدودیت حجم و آسان بودن حمل و نقل آن
 - ۵ - قابلیت پذیرش غذا با توجه به ذائقه و عادات غذایی رزمندگان
 - ۶ - عدم ایجاد عطش و افزایش غیرعادی نیاز به آب با توجه به شرایط میدان‌های لازم و دشواری‌های احتمالی دسترسی به آب

۱۲- آشنایی با بسته‌های غذایی بهداشتی ضروری و نحوه استفاده از آنها در مواقع اضطراری و مواد پاک‌کننده و ضدعفونی‌کننده (صابون- محلول‌های ضد عفونی) شخصی و عمومی (برای دفع زباله و ضدعفونی محیط‌های مختلف) و نحوه صحیح استفاده از آنها.

۱۳- آشنایی با مقوله قرنطینه و ایزولاسیون و مصادیق و دستورالعمل‌های مربوطه در شرایط آفندی و پدافندی.

۱۴- آشنایی با موازین ایمنی و نحوه رفع آلودگی در بیمارستان‌های صحرایی، اورژانس‌ها و اماکن دیگر بهداشتی-درمانی در زمان جنگ و نکاتی که افراد باید در این محیط‌ها رعایت نمایند.

۱۵- آشنایی با خواص، ضرورت، نحوه استفاده از داروهای ضروری برای پیشگیری از بیماری‌ها (نظیر مالاریا)، یا درمان مخاطرات (نظیر آتروپین در حملات شیمیایی با عوامل اعصاب) و مانند آنها.

۱۶- آشنایی با وسایل انفرادی بهداشتی نظیر پشه بند، دورکننده حشرات، ماسک، لباس محافظ ...

۱۷- اطلاع‌رسانی سریع بیماری‌های اسهالی، تب‌دار، یا سایر بیماری‌هایی که به‌طور حاد ایجاد شده، برای بیمار و اطرافیان غیر منتظره است، به بخش بهداشت واحد نظامی مربوطه همراه با نشانی و مشخصات بیمار.

۱۸- التزام به دفع بهداشتی زباله، اعم از زباله‌های عفونی و عادی، طبق دستورالعمل‌های موجود.

۱۹- به‌سازی محیط‌های زندگی، شامل نظافت، گندزدایی، رعایت دقیق موازین بهداشت محیط.

۲۰- تأمین شرایط و رعایت اصول ایمن در همه حالات آفندی و پدافندی، طبق دستورالعمل‌ها و مقررات و آموزش‌ها.

تضاد منافع: در این مطالعه هیچ تضاد منافی وجود ندارد.

۴- واکسیناسیون منظم طبق برنامه کشوری به‌طور عام و برنامه طب رزمی به‌طور خاص- سازمان مسئول- تهیه و نگهداری واکسن‌ها- برنامه زمان‌بندی مایه‌کوبی ...

۵- کلیه متصدیان و پرسنل نظامی که در مراکز تهیه، تولید، توزیع، نگهداری و فروش مواد غذایی، آشامیدنی، بهداشتی، دارویی، پوشاک و امثال آن اشتغال دارند، موظفند در کلاس‌های ویژه بهداشتی شرکت و گواهی معتبر کسب نمایند. کارکنان طبخ غذا در هنگام آماده‌سازی، طبخ و توزیع غذا باید از دستکش بهداشتی مخصوص استفاده نمایند و از شستن دست در محل ظرفشویی اجتناب نمایند.

۶- نظامیان در تمام رده‌ها از فرماندهی تا عملیاتی، وظیفه و سایر سطوح موظفند موارد بهداشت فردی را کاملاً رعایت نموده و به دستوراتی که از طرف بازرسی بهداشت داده می‌شود، عمل نمایند.

۷- کارکنان و پرسنل نظامی موظفند ناخن‌ها، موی سر و صورت خود را کوتاه و همواره تمیز نگه دارند.

۸- کارکنان و کلیه پرسنل نظامی باید وسایل شخصی خود را در کمده انفرادی (۳ طبقه) نگهداری نمایند.

۹- کارکنان و کلیه پرسنل نظامی باید قبل از شروع کار، در صورت تغییر نوع کار، قبل از صرف غذا، بعد از تماس با هر نوع مواد آلاینده و بعد از توالیت، دستان خود را با آب و صابون بشویند و برای خشک کردن دست‌ها از حوله شخصی، دستمال کاغذی یا دست خشک‌کن برقی استفاده نمایند.

۱۰- کلیه پرسنل نظامی باید با اصول بهداشت فردی، شناسایی و تعلیم نقش افراد در ارتقاء سلامت خود (خود کنترلی) آشنا باشند.

۱۱- اهمیت هماهنگی بین فعالیت‌های بهداشت عمومی (آب آشامیدنی سالم- بهداشت مواد غذایی....) و فعالیت‌های بهداشت فردی.

منابع

- Mehrabi Tavana A. Under the supervision of the late Professor Dr. Esfahani M M (RA), Ameri A. Health in war and memories of health services during 8 years of holy defense. [Persian]
- Fallahzadeh A, Farahzadi R, Farahzadi M H. The role of health in human excellence from the perspective of the Qur'an, National Conference on the excellence of culture from the perspective of the Qur'an and Atrat, Yazd, Islamic Azad University, Yazd Branch, 2011, <https://www.civilica.com/doc/184452>. [Persian]
- Al-Maghari, authored by Waqidi. The event of Safin, authored by Nasrin Mazahim Munqari.
- Esfahani MM. Review of the definition, content and characteristics of military health in the light of Islamic teachings. [Persian]
- Ashtiani M R, Ameri A, Esfahani M M, Mehrabi

- Tavana A. Health in war and memories of health services in 8 years of holy defense. Tehran: Specialized media; 2007. [Persian]
- WHO (1998). Health promotion glossary, Geneva.
- Keshavarz Mohamadi N, Zareei F, Parsinia S. Health education and health promotion in Iran: past, present and future. Iran J Health Educ Health Promot. 2013; 1 (2): 5-8.
- Esfahani MM. Special condolences for combatants in special emergency situations. October 1999.
- Mehrabi Tavana A. 46 Health Tips in Preventing the Dangers of Using Biological Agents in Microbial Attacks. J Mil Med. 2001; 3 (3):113-117.
- Personal health pamphlet: Tehran University of Medical Sciences, Amir Alam Educational-Research and Treatment Center. Available from the website: <http://amiralam.tums.ac.ir>. [persian]