

اقدامات انجام شده در برابر کرونا و ویروس در اردیبهشت ماه ۹۹ در دانشگاه الزهرا

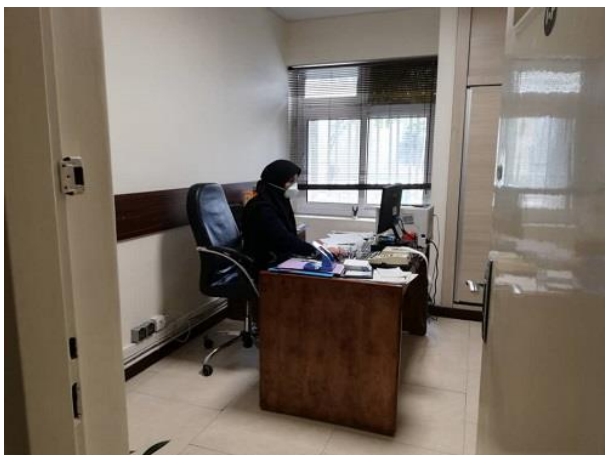
❖ قرار دادن عناوین پیشنهادی روزهای هفته سلامت در اتوماسیون دانشگاه برای آگاهی کلیه اساتید و کارکنان دانشگاه و اطلاع رسانی در کانال الزهرایی ها؛

عناوین پیشنهادی روزهای هفته سلامت:

روز	تاریخ	عناوین روز شمار
دوشنبه	۹۹/۰۲/۰۱	بهورزان و خانواده بهداشت کشور در مقابله با کرونا
سه شنبه	۹۹/۰۲/۰۲	پزشکان، پرستاران و خانواده نظام سلامت در مقابله با کرونا
چهارشنبه	۹۹/۰۲/۰۳	آموزش، پژوهش، فناوری و تولید ملی در مقابله با کرونا
پنج شنبه	۹۹/۰۲/۰۴	هماهنگی و همکاری بین بخشی در مقابله با کرونا
جمعه	۹۹/۰۲/۰۵	روحانیون، نهادهای دینی و همدلی مومنانه در مقابله با کرونا
شنبه	۹۹/۰۲/۰۶	مردم، همیاران سلامت و مشارکت اجتماعی در مقابله با کرونا
یکشنبه	۹۹/۰۲/۰۷	هر "رسانه" یک "پایگاه سلامت" در مقابله با کرونا

❖ هماهنگی با روابط عمومی دانشگاه برای قرار دادن شعار هفته سلامت (حمایت همگانی از مدافعان سلامت) از اول تا هفتم اردیبهشت ماه ۹۹ در سربرگ نامه های اداری دانشگاه.

❖ بازدید کارشناس بهداشت از حضور همکاران در قسمت های مختلف دانشگاه و تشکر بابت رعایت اصول بهداشتی هنگام فعالیت و تذکر به برخی از همکاران.





❖ بازدید کارشناس بهداشت هنگام فعالیت تیم نظافت و ضدعفونی در اماکن مختلف در سطح دانشگاه و کنترل نحوه ضدعفونی این اماکن و تذکر برای پرکردن ظروف صابون مایع و...
شایان ذکر است که پس از نظافت، با نظارت همکاران تلاشگر امور عمومی، سرویس های بهداشتی و آسانسورها در قسمت های مختلف دانشگاه مه پاشی شد.





❖ ضدعفونی محوطه دانشگاه و خوابگاه ها توسط شهرداری منطقه .



- ❖ برگزاری مسابقات با عناوین مختلف و در مناسبت های بهداشتی با هشتک کمپین دانشجویی، در خانه بمانیم :
- ✓ برگزاری مسابقه طراحی جدول به مناسبت هفته جوان و هفته سلامت؛
- ✓ برگزاری مسابقه طراحی جدول به مناسبت روز زمین پاک، دوم اردیبهشت؛

- ✓ برگزاری مسابقه کتابخوانی به مناسبت هفته سلامت، به همین مناسبت: " راهنمای خود مراقبتی برای جوانان" در سایت اداره بهداشت و سلامت بارگزاری شد تا پس از مطالعه بتوانند پاسخگوی سوالات مسابقه باشند.
- ✓ برگزاری مسابقه با موضوع ادبیات کرونایی؛

اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهرا (س)
به مناسبت روز زمین پاک (دوم اردیبهشت)
برگزار می‌کند:

موضوع طراحی جدول:
محیط زیست سالم، آب سالم، دفع صحیح زباله،
دفع صحیح فاضلاب، استفاده بهینه از انرژی

مهلت ارسال: تا ۳۱ اردیبهشت ماه ۱۳۹۹

جوایز:
نفر اول ۲۰۰ هزار تومان
نفر دوم ۱۵۰ هزار تومان
نفر سوم ۱۰۰ هزار تومان

جهت شرکت در مسابقه، جدول خود را به همراه پاسخ صحیح و راهنمای جدول به آدرس پست الکترونیکی بالا ارسال نمایید.

ا.سافرین@alzahra.ac.ir

کمیته دانشجویی #در_خانه_بمانیم
ایران را سرشار از همدلی کنیم.

اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهرا (س)
به مناسبت هفته جوان و هفته سلامت
برگزار می‌کند:

موضوع طراحی جدول:
بهداشت، سلامت فردی، تغذیه سالم، تقویت سیستم ایمنی، مضرات مصرف دخانیات، مبارزه با حشرات و جانوران موذی

مهلت ارسال: تا ۱۵ اردیبهشت ماه ۱۳۹۹

جهت شرکت در مسابقه، جدول خود را به همراه پاسخ صحیح و راهنمای جدول به آدرس پست الکترونیکی مقابل ارسال نمایید.

جوایز:
نفر اول ۲۰۰ هزار تومان
نفر دوم ۱۵۰ هزار تومان
نفر سوم ۱۰۰ هزار تومان

مسابقه شماره یک

کمیته دانشجویی #در_خانه_بمانیم
ایران را سرشار از همدلی کنیم.

معاونت فرهنگی و اجتماعی دانشگاه الزهرا برگزار می‌کند:

موضوع: ادبیات کرونایی

ظواهرت نوروزی
ظواهری خودمان
بهترین کتاب نوروزی
داستان پت صفحه ای
سروان شهر
ویدئوی پت دقیقه ای

برای شرکت در این مسابقه، آثار خود را به شماره واتس‌آپ ۰۹۱۶۰۵۷۵۱۷۲ ارسال کنید.

مهلت ارسال آثار تا ۱۰ اردیبهشت ماه ۹۹
(از نظرات اول تا سوم تقدیر می‌گردد)

مسابقه ادبی ۴
بهار آینه ۹۹
بهداشت خانه ما

اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهرا (س)
به مناسبت هفته سلامت
(اول تا هفتم اردیبهشت ماه ۹۹)
برگزار می‌کند:

مسابقه کتابخوانی

کمیته دانشجویی #در_خانه_بمانیم
ایران را سرشار از همدلی کنیم.

ویژه دانشجویان و کارکنان دانشگاه الزهرا (س)

موضوع: راهنمای خودمراقبتی جوانان

جهت دریافت فایل کتاب و سوالات مسابقه به صفحه معاونت دانشجویی دانشگاه به آدرس زیر مراجعه نماید:
student.alzahra.ac.ir
و یا کد های روبرو را اسکن کنید:

فایل کتاب
فایل سوالات

آدرس ارسال پاسخ سوالات
Behdast@alzahra.ac.ir

مهلت ارسال پاسخ مسابقه: ۳۱ اردیبهشت ماه ۹۹
جوایز: به سه نفر اول گروه دانشجویان و سه نفر اول گروه کارکنان جوایز نقدی اهدا خواهد شد.

❖ تهیه پوستر های ورزشی توسط واحد تربیت بدنی با عنوان درخانه بمانیم و ورزش کنیم و آموزش تمرینات ورزشی مختلف با هشتک عزم ملی، در خانه می‌مانیم و کرونا را شکست می‌دهیم :

گرم کردن



۱. مارج ۲۰ تکرار
۲. چرخش کمر (به سمت داخل و خارج) هر پا ۸ تکرار به صورت یک درمیان
۳. کمر به جلو (پای عقب کشیده) هر طرف ۸ تکرار به صورت یک درمیان
۴. کمر به راستن به طرفین هر طرف ۸ تکرار به صورت یک درمیان
۵. دست و پای مخالف از روی زمین نزدیک شود (۱۰ تکرار)
۶. دست و پای مخالف از روی زمین نزدیک شود (۱۰ تکرار)
۷. دست و پای مخالف از روی زمین نزدیک شود (۱۰ تکرار)
۸. دست و پای مخالف از روی زمین نزدیک شود (۱۰ تکرار)
۹. دست و پای مخالف از روی زمین نزدیک شود (۱۰ تکرار)
۱۰. دست و پای مخالف از روی زمین نزدیک شود (۱۰ تکرار)
۱۱. دست و پای مخالف از روی زمین نزدیک شود (۱۰ تکرار)
۱۲. پروانه ۱۵ تکرار
۱۳. فکسب ۱۵ تکرار
۱۴. طناب زدن ۱۵ تکرار

توانایی انسان بی‌نهایت است. پس توانا تر شو و کارهای بیشتری انجام بده.

معاونت دانشجویی - مدیریت تربیت بدنی

در خانه بمانیم تا کرونا را شکست دهیم

سرد کردن



توانایی انسان بی‌نهایت است. پس توانا تر شو و کارهای بیشتری انجام بده.

معاونت دانشجویی - مدیریت تربیت بدنی

در خانه بمانیم تا کرونا را شکست دهیم

تمرینات با وزن بدن

هر حرکت : ۱۰ الی ۱۲ تکرار

۱. ماسه زدن با توپ
۲. ماسه زدن با توپ
۳. ماسه زدن با توپ
۴. ماسه زدن با توپ
۵. ماسه زدن با توپ
۶. ماسه زدن با توپ
۷. ماسه زدن با توپ
۸. ماسه زدن با توپ
۹. ماسه زدن با توپ
۱۰. ماسه زدن با توپ
۱۱. ماسه زدن با توپ
۱۲. ماسه زدن با توپ

معاونت دانشجویی - مدیریت تربیت بدنی

درخانه بمانیم و ورزش کنیم

تمرینات با توپ

هر حرکت ۱۰ الی ۱۵ تکرار

۱. توپ را با فوس به بالا برتاب
۲. همزمان با زمین توپ به زمین پالانه را به جلو خم کنند
۳. توپ را از پهلو به شانه مخالف و بالا ببرد
۴. توپ را با دو دست از طرفین به جلو برتاب کنند
۵. همزمان با بالا نگه داشتن یک پا، توپ را از پهلو به سمت دیوار برتاب کنند
۶. توپ را با دو دست از طرفین کمر تا جای ممکن پالانه را به عقب براند و شکر را مشخص نگه دارد و پالانه را به طرفین بچرخاند
۷. هر دو دست را روی توپ قرار دهد و با خم کردن آرنج آن را به توپ نزدیک کند
۸. توپ را با دو دست از طرفین کمر تا جای ممکن پالانه را به عقب براند و شکر را مشخص نگه دارد و پالانه را به طرفین بچرخاند
۹. بعد از انجام دادن حرکت روی یک دست، جای توپ را تفسیر دهید
۱۰. توپ را به سمت پنجه پا نزدیک کند، با جدا کردن پاشنه از زمین، دستها را به سمت زانو باز کند

معاونت دانشجویی - مدیریت تربیت بدنی

درخانه بمانیم و ورزش کنیم

❖ برگزاری کارگاه های پزشکی ورزشی با تعامل دانشگاه الزهرا و فدراسیون پزشکی ورزشی توسط اداره تربیت بدنی معاونت دانشجویی:

✓ " فیزیولوژی ورزشی پیشرفته"، تاریخ ۱۶ اردیبهشت ۹۹، ساعت ۱۷-۱۵، مدرس دکتر محمد حسینی (مدرس رسمی فدراسیون پزشکی ورزشی)

✓ " آناتومی کاربردی" و "علم تمرینات در آب" تاریخ ۱۶ اردیبهشت ۹۹، ساعت ۱۷-۱۹، با مدرس دکتر محمد حسینی (مدرس رسمی فدراسیون پزشکی ورزشی)

✓ " آسیب های ستون فقرات"، تاریخ ۱۷ اردیبهشت ۹۹، ساعت ۱۶-۱۴، مدرس دکتر مرادی (مدرس رسمی فدراسیون پزشکی ورزشی)

✓ "ورزش های ناحیه مرکزی بدن در آب"، تاریخ ۱۷ اردیبهشت ۹۹، ساعت ۱۸-۱۶، مدرس دکتر مرادی (مدرس رسمی فدراسیون پزشکی ورزشی)

✓ " آسیب های اندام تحتانی، تاریخ ۱۸ اردیبهشت ۹۹، ساعت ۱۷-۱۵، با مدرس دکتر صالحی (مدرس رسمی فدراسیون پزشکی ورزشی)

✓ " ورزش های درمانی ناحیه تحتانی در آب"، تاریخ ۱۸ اردیبهشت ۹۹، ساعت ۱۷-۱۵، مدرس دکتر صالحی (مدرس رسمی فدراسیون پزشکی ورزشی)

✓ "کارگاه آسیب های اندام فوقانی"، تاریخ ۱۹ اردیبهشت ۹۹، ساعت ۱۶:۳۰-۱۴:۳۰، مدرس دکترساناز کبیری (مدرس رسمی فدراسیون پزشکی ورزشی)

✓ " ورزش های درمانی ناحیه فوقانی بدن در آب"، تاریخ ۱۹ اردیبهشت ۹۹، ساعت ۱۹:۳۰-۱۶:۳۰، مدرس دکتر کبیری (مدرس رسمی فدراسیون پزشکی ورزشی)

❖ قرار دادن اینفوگرافی، موشن گرافی و مطالب مرتبط با کرونا در سایت و کانال های دانشگاه با عناوین زیر:

✓ اینفوگرافی " ۴ روش برای افزایش تاب آوری در دوران شیوع کووید ۱۹".

کاروش براي افزايش تاب آوري در دوران شيوع COVID -19

**کميون دانشجويي همخانه يمانيم
ايران را سرشار از همدالي کنيم.**

۱) ورزشي فزيكي خود را مديريت كنيد

- با به طور روزانه ورزش مي كنيد؟
- چه نوع ورزشي مي نويساند؟
- چرا ورزشي كافي را ندي؟
- اگر ميشناختيد كه اين سوالات معني مست از كنك هاي ذهني كافي، جوكا و ريلكسيشن براي مديريت امراض فزيكي خود كمك بكنيد.

۲) چشم خود را درست ترسيم كنيد

- از چه نوعي روغن، روغن زردچوبه و ترنجوبه مي نويساند؟
- چگونه چشم خود را درست كنيد؟
- چگونه مي توانيد چشم خود را درست كنيد؟
- چگونه مي توانيد چشم خود را درست كنيد؟

۳) پراهداف و قوت هاي خود تمرکز كنيد و مهارت هاي صيقلی واجتماعی خود ارتقا دهيد.

- اهداف خود را به طور واضح و روشني يادداشت كنيد.
- از كسي كه مي تواند به شما كمك كند، مشاوره بگيريد.
- با اهداف خود را با اهداف خود و كنترل اهداف خود را به دست بگيريد.
- تصوير موفقيت خود را ترسيم كنيد. خود موفقيت را به ماه ۶ ماه و يكسالي كنيد چه ورزشي هاي را؟

۴) با ديگران ارتباط برقرار كنيد

- چگونه مي توانيد با ديگران ارتباط برقرار كنيد؟
- چگونه مي توانيد با ديگران ارتباط برقرار كنيد؟
- چگونه مي توانيد با ديگران ارتباط برقرار كنيد؟
- چگونه مي توانيد با ديگران ارتباط برقرار كنيد؟

✓ درج خبر قدردانی معاون وزير و معاون امور دانشجویان از همياران و کارشناسان مراکز مشاوره، بهداشت و سلامت

قدردانی معاون وزير از همياران و کارشناسان مراکز مشاوره و بهداشت

سر کار خاتم دکتر صادقي

بدین وسیله از زحمات و تلاش های شبانه روزی همکاران در دفتر مشاوره و سلامت و کارشناسان ستادی و صف در مجموعه مراکز مشاوره و بهداشت و ***به ویژه دانشجویان عضو کانون های دانشجویی همياران سلامت روان و بهداشت*** در مشارکت در برنامه ملی پیشگیری از بیماری کرونا کمال سپاسگزاری را دارم. بدون تردید شور و شوق ایجاد شده بر اثر ***کميون دانشجويي همخانه يمانيم*** سرمایه گرانبهائی برای مجموعه دانشجویی وزارت علوم است که انتظار می رود در حفظ، تداوم و ارتقای آن بیش از پیش کوشا باشيد. امیدوارم به ثمر نشستن تلاش تمامی سازمان ها و نهادهای درگیر در پیشگیری و مدیریت بیماری کووید ۱۹- با بهروزی و سلامتی برای تمام ملت ایران و بخصوص خانواده آموزش عالی توأم باشد.

مجتبی صدیقی
معاون وزير و رئيس سازمان امور دانشجویان

✓ درج خبر کلیه اقدامات رستوران دانشجویی در پیشگیری و کنترل بیماری کرونا در اسفندماه ۹۸ و فروردین ۹۹.



✓ درج خبر کلیه اقدامات اداره خوابگاه های دانشجویی در شرایط پیشگیری و کنترل بیماری کرونا در اسفندماه ۹۸ و فروردین ۹۹.



✓ درج خبر کلیه اقدامات اداره خدمات دانشجویی در شرایط پیشگیری و کنترل بیماری کرونا در اسفندماه ۹۸ و فروردین ۹۹.

✓ قرار دادن مجموعه آموزشی "بازی های همگانی ویژه فعالیت دانشجویان و کودکان کارکنان در دوران قرنطینه"



✓ اینفوگرافی اصول بهداشتی تغذیه در ماه رمضان و روزهای شیوع کرونا- ادامه شیوع کرونا و تداخل با ماه مبارک رمضان، تاکید بر تقویت و ایمنی بدن را بیشتر کرده است. با رعایت اصول بهداشتی تغذیه در این ماه، به حفظ سلامتی ایمنی بدنتان کمک کنید.



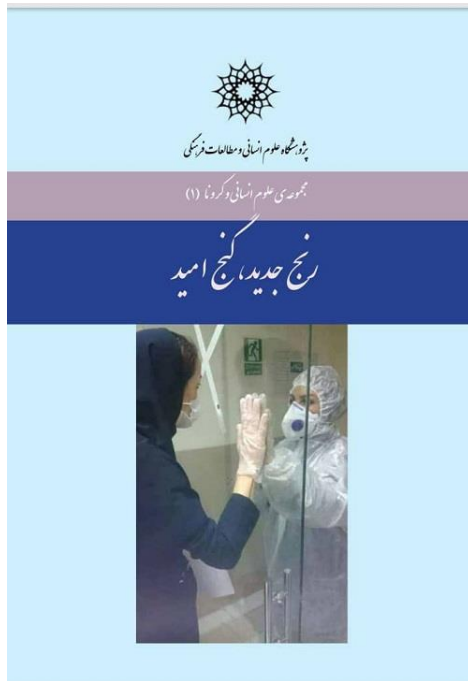
✓ اینفوگرافی تقویت ریه‌ها بعد از درمان کرونا- منبع : کانال وزارت بهداشت و سلامت؛



✓ قرار دادن فایل PDF خبرنامه آموزش عالی (ویژه نامه مبارزه با ویروس کرونا) در کانال الزهرایی‌ها



✓ معرفی و قرار دادن فایل "رنج جدید، گنج امید" مجموعه علوم انسانی و کرونا



✓ قرار دادن کلیپ فاصله‌گذاری اجتماعی در دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی.



✓ قرار دادن اینفوگرافی مهم اقدامات دانشگاه الزهرا (س) در مقابله با ویروس کرونا در روز سه شنبه ۹۸/۲/۳۰



اهم اقدامات دانشگاه الزهرا (س) در مقابله با ویروس کرونا

تهیه شده از سوی روابط عمومی دانشگاه*



کرونا را شکست می‌دهیم



- تشکیل کسبه سلامت، پیشگیری و کنترل کرونا
- اجرای دستورالعمل‌های ایمنی از وزارت علوم و ستاد کنترل کرونا
- کاهش ساعات اداری و موافقت با مرخصی کارمندان
- لغو نمایش اردوها، همایش‌ها، نشست‌ها
- دورکاری کارمندان دارای بیماری‌های خاص و بالای ۶۰ سال
- همایش سلامت و زندگی با موضوع کرونا و پیش‌زنده در اینستاگرام
- جمع‌آوری کمک‌های نقدی برای تهیه مایحتاج پیشگیری و درمان‌های گوناگون، مازوئین و بیازسدان

- برگزاری کلاس‌های آموزش مجازی به دو شیوه آنلاین و آفلاین
- برگزاری نمایش جلسات و نشست‌ها بصورت مجازی
- ساخت سامانه خالص سازی هوا توسط استاد پرچمه فزیک دانشگاه

برگزاری ۱۳ کارگاه و کلاس آموزش و ۱۵ مسابقه فرهنگی بصورت مجازی

تهیه ۱۰۰ فیلم آموزشی ۳ دقیقه‌ای توسط پژوهشکده زنان با همکاری وزارت بهداشت

مشارکت فعال نسل‌ها و انجمن‌های دانشجویی در فعالیت‌های پیشگیرانه و همیاری به نفع محروم

آمادگی بخشی جهت پیشگیری از کرونا

تهیه بیش از ۱۰۰ پوستر
۳۰ اینفوگرافی
۱۸ کلیپ و موشن گرافیک

مشاوره تلفنی مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه

مشاوره تلفنی مرکز مشاوره بهداشتی و تغذیه‌ای

تب سنجی تماس مراجعین در بدو ورود به دانشگاه

تهیه ۶۰۰ لیتر الکل جهت تولید مایعات ضدعفونی کننده دست در یکی از آزمایشگاه‌های دانشگاه

برگزاری کارگاه و مسابقات ورزشی آنلاین و راهنمایی تمرینات ورزشی در منزل

توزیع ۱۵۰۰ بسته و توزیع دست و آبراهه به کارکنان

ضدعفونی و گندزدایی سطوح و بخش‌های مختلف دانشگاه

تهیه ۴۰ دست لباس ایزوله برای استفاده در کلینیک دانشگاه

✓ قرار دادن اینفوگرافی اقدامات مرکز درمانی دانشگاه الزهرا (س) در مقابله با ویروس کرونا؛

و درج اقدامات مرکز درمانی دانشگاه الزهرا در حمایت از مراکز درمانی کشور جهت مقابله با شیوع کرونا

<https://www.alzahra.ac.ir/R-Qtiloil>

اقدامات مرکز درمانی دانشگاه الزهراء

این مرکز به عنوان عضو کوچکی از خانواده ی بزرگ درمانی کشور همزمان با پاندمی بیماری کرونا به منظور غربالگری و کاهش تردهای غیر ضروری به مراکز بیمارستانی و پایین آمدن حجم کاری مراکز درمانی معرفی شده جهت خدمات رسانی به مبتلایان اقداماتی را انجام دادیم که امیدواریم سهم کوچکی در جلوگیری از پیشرفت روزافزون این بیماری و کمک کوچکی به رفع استرس و نگرانی هموطنان خود داشته باشیم.

اعزام به بیمارستان

گروه های در معرض خطر و اورژانس

فاصله گذاری

ممنوعیت ورود همراه
فاصله گذاری بین وقت دهی خدمات
و حداقل انتظار جهت انجام خدمات

تامین هزینه درمان

رایگان بودن ویریت معاینه بالینی
جهت تمامی دانشجویان
و پرسنل مشکوک به ابتلا
به کوید 19

ضد عفونی

ضد عفونی مستمر
سطوح (کف، کانتر،
دستگیره ها و
صندلی های انتظار و ...)
تعویض مرتب
ملحفه های یکبار مصرف و کاور یونیت
و ... با مواد استاندارد ضد عفونی کننده
بیمارستانی و تشدید نظارت بر بخشهای اورژانس
دندان پزشکی و واحد نمونه گیری آزمایشگاه

خرید تجهیزات پزشکی

خرید تخت های بیمارستانی
جهت اضافه نمودن ظرفیت بخش
مراقبتهای اورژانس، اضافه نمودن
تعداد پالس اکسیمتر
و ترمومتر لیبری و افلام
یکبار مصرف پزشکی و
دندان پزشکی

COVID-19

غربالگری مراجعین

با ترمومتر لیبری و
پالس اکسیمتر
تکمیل پرسشنامه
و ارزیابی وضعیت سلامت
الزام استفاده از ماسک،
کاور کفش و ضد عفونی
دستها و پوشیدن
دستکش یکبار مصرف

دندان پزشکی

صرفاً درمانهای اورژانسی
با رعایت کلیه موارد کنترل
عفونت و حفاظت شخصی

کنترل روزانه پرسنل درمان

در صورت احساس سرماخوردگی و یا مشاهده علائم دیگر موظف
به ترک مرکز بوده و تا زمان بهبودی کامل باید در مرخصی بمانند.

قرارداد با مراکز معتبر تست کرونا

امکان نمونه گیری از موارد مشکوک،
محتمل و قطعی و تحویل جواب آزمایش
PCR

مراقبت پس از بهبود

مشاوره و راهنمایی به
بهبود یافتگان توسط متخصصین تغذیه و پزشکی عمومی
و متخصص داخلی

مشاوره و دریافت نوبت آنلاین

از طریق اکانت اینستاگرام

 A2ZMEDBEAUTY

✓ توصیه های غذایی به روزه داران در ایام کرونا از زبان مدیر کلینیک تخصصی دانشگاه الزهراء

مشاهده خبر در <https://www.alzahra.ac.ir/R-6EWGfor>

- ✓ درج اخبار دانشگاه الزهرا در سایت فرمانداری تهران ؛
- ✓ درج آخرین اقدامات دانشگاه الزهرا(س) برای مقابله با ویروس کرونا در خبرنامه دانشجویان ایران از سوی معاون مالی و اداری دانشگاه الزهرا (س). <https://b2n.ir/952873>.
- ✓ #درخانه بمانیم و از موزه ها به صورت مجازی بازدید کنیم تور بازدید مجازی (پخش زنده) موزه اسناد و آلبوم های سلطنتی مجموعه فرهنگی-تاریخی سعدآباد



تور بازدید مجازی (پخش زنده)

موزه اسناد و آلبوم های سلطنتی
مجموعه فرهنگی- تاریخی سعدآباد
دوشنبه ۱ اردیبهشت ۱۳۹۹ ساعت ۱۳



@saadabadpalace



- ✓ قرار دادن برخی از بندهای یاد داشت دکتر منصور غلامی، وزیر علوم، تحقیقات و فناوری با عنوان «آموزش عالی و بیماری کووید-۱۹» در کانال اطلاع رسانی الزهرایی ها برای آگاهی خانواده بزرگ الزهرا. @msrt_iri

❖ ادامه کنترل دمای بدن کلیه افرادی که وارد دانشگاه می شوند .

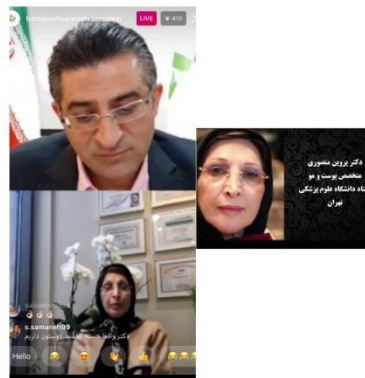
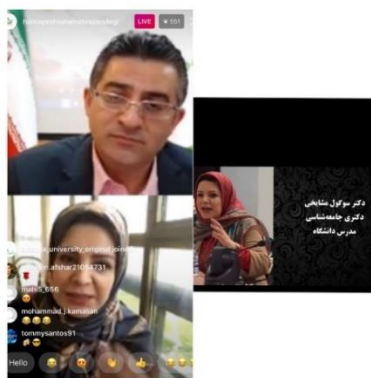


❖ تهیه و توزیع ماسک ، اسپری ضد عفونی کننده ۵۰۰ میلی لیتری و دستکش یکبار مصرف برای کلیه کارکنان دانشگاه ؛



❖ برگزاری همایش سلامت و زندگی با مشارکت دانشگاه الزهرا

صد و چهلمین همایش سلامت و زندگی با مشارکت دانشگاه الزهرا (س) به صورت زنده در اینستاگرام با حضور ۳۰ متخصص برگزار شد.



- ❖ برگزاری هم اندیشی پژوهشی با عنوانین:
- ✓ تاثیرات ویروس کرونا بر محیط زیست.
 - ✓ پیامدهای مادی و معنوی شیوع ویروس کرونا



❖ کمکهای نقدی از سوی دانشگاه الزهرا(س)

در راستای حمایت از مدافعان سلامت و عزم جدی و عمومی برای مقابله با ویروس کرونا، اعضای دانشگاه الزهرا (س) در اقدامی مبلغ ۱۳ میلیون و ۳۰۰ هزار تومان به بیمارستان مسیح دانشوری واریز کردند.

همچنین اعضای دانشگاه مبلغ ۵ میلیون تومانی به جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران برای مقابله با این ویروس کمک کردند.

❖ اعلام نحوه ارتباط با کارشناسان مرکز مشاوره دانشگاه الزهرا (س) ویژه دانشجویان، کارکنان و اعضای هیأت علمی؛

۰۹۰۲۵۰۸۵۱۸۸	خانم دکتر مهمان نوازان فردی، بالینی، خانواده ساعات مشاوره: شنبه تا چهارشنبه ۹ الی ۱۶
۰۹۰۲۹۰۳۰۲۶۷	خانم دکتر شیرازی فردی، بالینی، خانواده ساعات مشاوره: شنبه تا چهارشنبه ۹ الی ۱۶
۰۹۰۲۱۳۲۴۳۰۲	خانم رازفر فردی، بالینی ساعات مشاوره: شنبه تا چهارشنبه ۹ الی ۱۶
۰۹۳۰۴۹۶۱۱۵۲۰	خانم آذرخش فردی، بالینی، کودک ساعات مشاوره: شنبه تا چهارشنبه ۹ الی ۱۶
۰۹۹۱۵۴۰۵۹۵۴	خانم شمسکری فردی، تحصیلی، خانواده ساعات مشاوره: شنبه تا چهارشنبه ۹ الی ۱۶
۰۹۰۳۵۶۷۴۴۸۵	خانم سهبیلی فردی، تحصیلی ساعات مشاوره: شنبه تا دوشنبه ۱۶ الی ۲۰
۰۹۳۳۶۶۶۰۱۵۰	خانم دکتر چراغی مشاوره تحصیلی ساعات مشاوره: سه شنبه و چهارشنبه ۸:۳۰ الی ۱۰:۳۰

راه‌نما و پشتیبانی: خانم مشاوره‌ی نیا ۰۹۰۲۶۰۹۵۶۶۱۳

دانشگاه الزهرا(س)
مرکز مشاوره

❖ برگزاری کارگاه آنلاین غنی سازی روابط در دوران کرونا ویژه دانشجویان

کارگاه آنلاین غنی سازی روابط در دوران کرونا

ویژه دانشجویان
مدرس: دکتر سمیرا سادات رسولی
زمان: چهارشنبه ۱۷ اردیبهشت ساعت ۱۴ الی ۱۶

لینک برگزاری کارگاه آنلاین:
vclass1.alzahra.ac.ir/markazemoshavereh
شماره تماس جهت کسب اطلاعات بیشتر: ۰۹۰۲۶۰۹۵۶۶۳

رنگان
را با موفقیت
محلزون




کمپین دانشجویی #هرخانه بمانیم
ایران را سرشار از همدلی کنیم.

خانواده



- مهم ترین پایگاه آرامش
- محل تجربه و ابزار هیجانات
- فرصتی برای رشد فردی
- مامنی برای دلپستگی
- ایجاد هویت در خانواده
- تامین نیازهای روانی؛ عشق، تعلق، فاطر امنیت، بازی و تفریح.



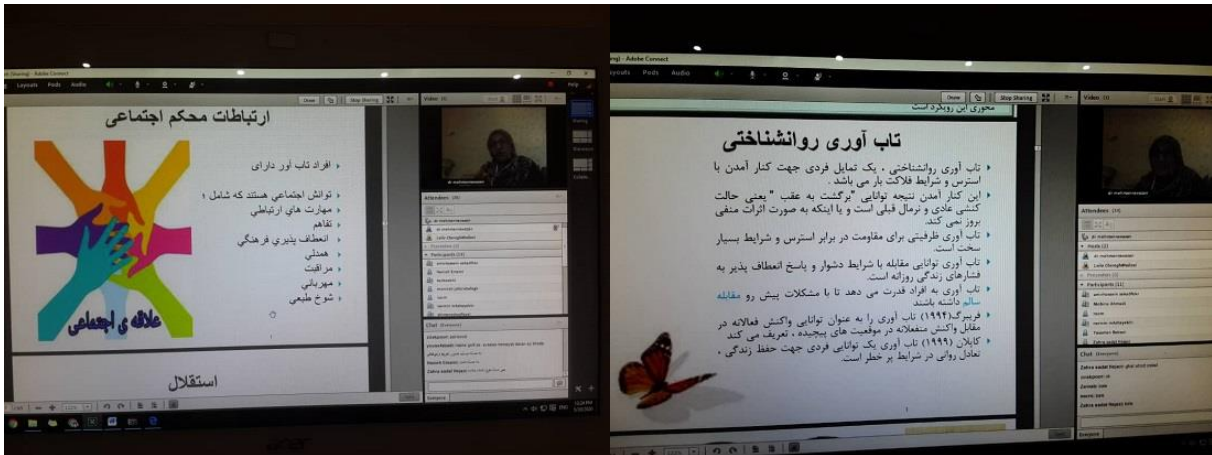
سخت گیر



- ❖ امنیت وجود ندارد.
- ❖ مرزهای مندی نیست.
- ❖ استجداد و تخصص.
- ❖ دستگیر صادر می شود.
- ❖ نصیحت بدون منطق.
- ❖ تمایز فرزندان نژاد دیگران.
- ❖ برنامه ها سخت گیرانه.
- ❖ اتمام دروغ و زبانه.
- ❖ اضطراب، افسردگی، وسواس، تلامدی.



✓ برگزاری کارگاه آنلاین فرصتی برای توانمند سازی خود با ارتقای تاب آوری؛



❖ معرفی اپلیکیشن "حال خوب من" به دانشجویان؛

اپلیکیشن حال خوب من

جهت دریافت اپلیکیشن

لینک کافه بازار

cafebazaar.ir/app/com.mersad.depressiontool

سایت دفتر مشاوره و سلامت
وزارت علوم تحقیقات و فناوری

apps.saorg.ir

سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران

Counseling.ut.ac.ir

بخش دریافت اپلیکیشن

هدف از این اپلیکیشن، طراحی و اجرای روش‌های مبتکرانه برای کمک به دانشجویانی است که امکان دریافت خدمات مشاوره به صورت حضوری را ندارند. این اپلیکیشن نوع ابزار خودیابی است برای کمک به دانشجویانی که دچار علائم خلقی می‌باشند.



- ❖ برگزاری جلسات دفاعیه از رساله دانشجویی به صورت مجازی در دانشکده‌های مختلف.
- ❖ درج فعالیت‌های واحد‌های فناوری مستقر در مرکز رشد در راستای مقابله با ویروس کرونا

<https://roshd.alzahra.ac.ir/R-cKiAFsu>



تاکنون سه واحد فناوری مستقر در مجتمع فناوری دانشگاه الزهرا در راستای پیشگیری، درمان و کاهش عوارض ویروس کرونا اقدامات ذیل را انجام داده‌اند:

- شرکت رضوان تک (تولید ۸۰۰ دست لباس ایزوله برای کادر درمان و تولید ۲۸۰۰۰ عدد ماسک)

- واحد فناور آسان الگو(تولید ماسک سه لایه (روزانه ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ عدد) ولباس محافظتی یکبار مصرف
- شرکت نوین طب بنیان راد(شیرهای و نتوری دستگان و ننتیلاتور و شیلدهای محافظ صورت و ماسک ۹۵N چند بار مصرف)
- شرکت مانترا مبنای سلامت قابلیت تولید ماسک های سیلیکونی فیلتر دار و ولودار با قابلیت تعویض فیلتر(روزانه ۵۰۰ عدد) و ماسک های فیلتر دار و ولودار دارای شیلد صورت و تهویه پرتابل (روزانه ۵۰۰ عدد) را دارا می باشد.

گردآوری توسط اداره بهداشت و سلامت

سوم خرداد ماه ۹۹