

«بسمه تعالی»

نمونه رایگان جزوه و نمونه سوالات استخدامی

بهداشت عمومی

نمونه‌ای از محتوا برای آشنایی با کیفیت و سبک جزوه و نمونه سوالات استخدامی

TSNA.ir

اخطار: هرگونه فروش، بازنشر، یا استفاده غیرقانونی از این فایل، از جمله تغییر در لوگو، آرم یا محتوای آن، ممنوع بوده و موجب پیگرد قانونی خواهد شد. متخلفان علاوه بر پاسخگویی در برابر مراجع قانونی، تحت تعقیب حقوقی قرار می‌گیرند.

توجه:

این دمو شامل بخشی از جزوه آموزشی و چند نمونه سوال استاندارد برای آزمون استخدامی بهداشت عمومی است تا با سبک ارائه و کیفیت محتوای اصلی آشنا شوید.

برای تهیه بسته کامل این جزوه و نمونه سوالات استخدامی به سایت تسنا مراجعه نمایید.

۱۱۴. گردن گرفتن کودک براساس نمودار رشد چه زمانی اتفاق می‌افتد؟

(۱) ۱ تا ۲ سالگی

(۲) ۱۲ تا ۱۱ ماهگی

(۳) ۶ ماهگی

(۴) ۳ ماهگی

پاسخ کارشناس تسنا (TSNA.ir) به سوال ۱۱۴: گزینه ۴ صحیح است.

گردن گرفتن یعنی کودک بتواند سر و گردن خود را تا حدی کنترل کند. این مهارت معمولاً حدود ۳ ماهگی ظاهر می‌شود و یکی از شاخص‌های مهم تکامل حرکتی شیرخوار است.

۱۱۵. صرع چند نوع است؟

(۱) صرع بزرگ - صرع کوچک

(۲) صرع بزرگ - صرع کوچک - صرع موضعی - صرع مداوم

(۳) صرع بزرگ - صرع موضعی

(۴) صرع بزرگ - صرع موضعی - صرع مداوم

پاسخ کارشناس تسنا (TSNA.ir) به سوال ۱۱۵: گزینه ۲ صحیح است.

در تقسیم‌بندی‌های آموزشی (به‌ویژه در منابع بهداشت عمومی)، صرع معمولاً به ۴ نوع اصلی تقسیم می‌شود:

- صرع بزرگ (Grand mal): همراه با تشنج‌های شدید، از دست دادن هوشیاری و حرکات کل بدن
- صرع کوچک (Petit mal): حملات کوتاه یا قطع موقت هوشیاری (اغلب در کودکان)
- صرع موضعی: تشنج فقط در یک بخش از بدن یا یک ناحیه از مغز
- صرع مداوم (Status epilepticus): حالت خطرناک که تشنج طولانی یا پشت‌سرهم رخ می‌دهد

۱۱۶. فرق بین گندزدایی نمودن و ضد عفونی نمودن چیست؟

(۱) هیچ فرقی با هم ندارند.

(۲) ضد عفونی نمودن یعنی نابود کردن عوامل بیماری‌زا از بافت‌های زنده است.

(۳) گندزدایی نمودن عبارت است از نابود کردن عوامل بیماری‌زا و غیربیماری‌زا در محیط‌های بی‌جان یعنی استفاده از مواد شیمیایی برای جلوگیری از آلودگی محیط

(۴) هیچکدام

پاسخ کارشناس تسنا (TSNA.ir) به سوال ۱۱۶: گزینه ۲ صحیح است.

ضد عفونی معمولاً برای بافت‌های زنده مثل پوست و دست به‌کار می‌رود؛ یعنی کاهش یا از بین بردن عوامل بیماری‌زا روی بدن.

اما گندزدایی بیشتر برای محیط‌ها و وسایل بی‌جان مثل سطوح، ابزار، کف، دیوار و وسایل آلوده استفاده می‌شود. در گزینه ۳ تعریف گندزدایی آمده، ولی چون سؤال «فرق» را پرسیده، گزینه‌ای که تفاوت اصلی را روشن‌تر نشان می‌دهد گزینه ۲ است.

۱۱۷. در خصوص بیماری برفک و تبخال کدام عبارت غلط است؟

- (۱) برفک بیماری قارچی با دانه‌های بسیار ریز سفید رنگ تظاهر می‌یابد.
- (۲) برفک در افرادی که دارای بهداشت دهان ضعیف هستند ایجاد می‌شود.
- (۳) تبخال بیماری ویروسی و قابل انتقال است به صورت زخمی ساده و دردناک
- (۴) در صورت زمان معاینه فرد مبتلا به تبخال باید از دستکش معاینه استفاده شود.

پاسخ کارشناس تسنا (TSNA.ir) به سوال ۱۱۷: گزینه ۳ صحیح است.

تبخال یک بیماری ویروسی و قابل انتقال است، اما معمولاً به شکل تاول‌های کوچک، grouped/خوشه‌ای، دردناک و سوزاننده ظاهر می‌شود، نه صرفاً «زخم ساده».

گزینه‌های ۱ و ۲ درباره برفک دهان درست هستند؛ برفک معمولاً قارچی است و به صورت لکه‌ها یا دانه‌های سفید دیده می‌شود. گزینه ۴ هم درست است، چون هنگام معاینه فرد مبتلا به تبخال باید برای جلوگیری از انتقال، دستکش معاینه استفاده شود.

۱۱۸. کدام یک از عبارات زیر در خصوص مراقبت دهان و دندان کودکان زیر ۲ سال نادرست است؟

- (۱) برجستگی لثه و خارش، التهاب لثه از علائم دندان در آوردن کودک می‌باشد.
- (۲) تمیز کردن لثه‌ها حتی قبل از رویش دندان‌ها باید انجام شود.
- (۳) سندرم شیشه شیر در کودک به دلیل کاهش میزان بزاق دهان کودک در کودکان زیر ۳ سال بوجود می‌آید.
- (۴) دو بار در روز تمیز کردن دندان‌های کودک با استفاده از مسواک انگشتی یا گاز تمیز باید صورت گیرد.

پاسخ کارشناس تسنا (TSNA.ir) به سوال ۱۱۸: گزینه ۳ صحیح است.

سندرم شیشه شیر (Early Childhood Caries) به دلیل تماس طولانی دندان‌ها با مایعات شیرین (مثل شیر یا آبمیوه) مخصوصاً هنگام خواب ایجاد می‌شود، نه به دلیل کاهش بزاق دهان.

۱۱۹. کدام گزینه علامت خطر فوری در یک کودک مصدوم می باشد؟

(۱) انسداد تنفسی

(۲) سیانوز مرکزی

(۳) علائم شوک - کما - تشنج

(۴) تمام موارد

پاسخ کارشناس تسنا (TSNA.ir) به سوال ۱۱۹: گزینه ۴ صحیح است.

همه گزینه‌های ذکر شده از علائم خطر فوری در کودک مصدوم هستند و نیاز به اقدام اورژانسی دارند:

- انسداد تنفسی: می‌تواند سریعاً منجر به قطع اکسیژن‌رسانی و مرگ شود.
- سیانوز مرکزی (کیودی لب‌ها و زبان): نشان‌دهنده کمبود شدید اکسیژن در خون است.
- علائم شوک، کما، تشنج: هر کدام بیانگر وضعیت بحرانی و تهدیدکننده حیات هستند.

بنابراین وجود هر کدام از این علائم یعنی کودک در وضعیت اورژانسی قرار دارد.

۱۲۰. خانمی که از کاندوم استفاده می‌کند در صورت پاره شدن آن تا چه زمانی می‌تواند از روش اورژانسی استفاده

نماید؟

(۱) ۴۸ ساعت بعد

(۲) ۷۲ ساعت بعد

(۳) ۱۲۰ ساعت بعد

(۴) هیچکدام

پاسخ کارشناس تسنا (TSNA.ir) به سوال ۱۲۰: گزینه ۳ صحیح است.

روش‌های پیشگیری اورژانسی از بارداری (مثل قرص‌های اورژانسی) تا حداکثر ۱۲۰ ساعت (۵ روز) بعد از رابطه محافظت‌نشده یا پارگی کاندوم می‌توانند استفاده شوند.

◇ نکته مهم:

هرچه این روش زودتر استفاده شود (مثلاً در ۲۴ تا ۷۲ ساعت اول)، اثرگذاری آن بیشتر است.

برای دسترسی به کل جزوه و مجموعه کامل سوالات استخدامی بهداشت عمومی، می‌توانید نسخه اصلی را از لینک زیر دریافت کنید:

[دانلود جزوه و نمونه سوالات استخدامی بهداشت عمومی](#)

همچنین این بسته نمونه سوالات بهداشت عمومی در بسته های زیر نیز موجود هست:

[دانلود بسته کامل نمونه سوالات استخدامی بهورزی](#)

[دانلود بسته کامل نمونه سوالات استخدامی بهیار و کمک پرستار](#)

بخش های از جزوه استخدامی بهداشت عمومی:

فصل اول: مبانی و کلیات بهداشت عمومی

مقدمه

بهداشت عمومی یکی از بنیادی‌ترین شاخه‌های علوم سلامت است که هدف آن فقط درمان بیماری نیست، بلکه حفظ سلامت، پیشگیری از بیماری، افزایش طول عمر، ارتقای کیفیت زندگی و توانمند کردن مردم برای مراقبت از خود و جامعه است. در نگاه بهداشت عمومی، سلامت یک مسئله فردی صرف نیست؛ بلکه به خانواده، مدرسه، محیط زندگی، فرهنگ، اقتصاد، تغذیه، آب، هوا، فاضلاب، زباله، آموزش، نظام مراقبت‌های بهداشتی و رفتارهای اجتماعی وابسته است.

۱. مفهوم سلامت

تعریف سلامت

سلامت در معنای ساده، وضعیتی است که انسان در آن از نظر جسمی، روانی و اجتماعی در تعادل و آسایش باشد. طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت، سلامت عبارت است از:

رفاه کامل جسمانی، روانی و اجتماعی، نه فقط نبود بیماری یا نقص عضو.

این تعریف نشان می‌دهد که اگر فردی بیماری آشکار نداشته باشد، الزاماً سالم کامل محسوب نمی‌شود. ممکن است شخص از نظر جسمی بیمار نباشد، اما اضطراب شدید، انزوای اجتماعی، ناتوانی در انجام مسئولیت‌ها یا شرایط نامناسب زندگی داشته باشد. بنابراین سلامت مفهومی چندبعدی است. در منابع نیز سلامت به همین صورت، یعنی رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نبود بیماری و معلولیت تعریف شده است.

ابعاد سلامت

الف) سلامت جسمانی

سلامت جسمانی یعنی عملکرد مناسب اندام‌ها و دستگاه‌های بدن؛ مانند دستگاه قلب و عروق، دستگاه تنفس، گوارش، عضلات، استخوان‌ها، پوست، چشم، گوش و دهان و دندان.

نشانه‌های سلامت جسمانی شامل موارد زیر است:

- رشد و تکامل طبیعی
- وزن مناسب
- خواب کافی
- اشتهای طبیعی
- توانایی انجام فعالیت‌های روزانه
- نداشتن درد یا ضعف غیرعادی
- عملکرد طبیعی اندام‌ها
- مقاومت مناسب در برابر بیماری‌ها

سلامت جسمانی تحت تأثیر تغذیه، فعالیت بدنی، خواب، ژنتیک، محیط زیست سالم و مراقبت‌های بهداشتی قرار دارد. منابع نیز در بخش سلامت جسمانی، به نقش تغذیه سالم، محیط زیست سالم، خواب کافی و عوامل ژنتیکی اشاره کرده است.

ب) سلامت روانی

سلامت روانی یعنی فرد بتواند احساسات، افکار و رفتار خود را به شکل متعادل مدیریت کند. فرد دارای سلامت روان معمولاً:

- اضطراب و تنش خود را کنترل می‌کند.
- با دیگران ارتباط مناسب دارد.

- توانایی تصمیم‌گیری دارد.
 - در برابر مشکلات زندگی سازگاری نشان می‌دهد.
 - احساس ارزشمندی و امید دارد.
 - از نظر عاطفی متعادل است.
- بهداشت روان بخشی مهم از بهداشت عمومی است، زیرا اختلالات روانی می‌توانند بر عملکرد شغلی، تحصیلی، خانوادگی و اجتماعی اثر بگذارند.

ج) سلامت اجتماعی

سلامت اجتماعی یعنی فرد بتواند در خانواده، مدرسه، محل کار و جامعه نقش مؤثر و سازنده داشته باشد. انسان موجودی اجتماعی است و انزوا، فقر، بیکاری، تبعیض، خشونت، اعتیاد و ناامنی اجتماعی می‌توانند سلامت او را تهدید کنند.

نشانه‌های سلامت اجتماعی عبارت‌اند از:

- ارتباط سالم با دیگران
- مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی
- رعایت حقوق دیگران
- توانایی همکاری
- احساس مسئولیت نسبت به خانواده و جامعه
- رعایت قوانین و ارزش‌های اجتماعی

د) سلامت معنوی و اخلاقی

سلامت معنوی به احساس معنا، هدف، امید، آرامش درونی و پایداری به ارزش‌های اخلاقی مربوط است. در بسیاری از جوامع، باورهای دینی و اخلاقی در رعایت پاکیزگی، پرهیز از رفتارهای پرخطر، کمک به دیگران و تحمل مشکلات نقش مهمی دارند.

ه) سلامت اقتصادی و شغلی

وضعیت اقتصادی نیز با سلامت ارتباط مستقیم دارد. فقر می‌تواند باعث تغذیه نامناسب، مسکن غیربهداشتی، دسترسی ناکافی به خدمات درمانی و افزایش استرس شود. از طرف دیگر، بیماری نیز می‌تواند باعث کاهش درآمد، ناتوانی در کار و افزایش هزینه‌های خانواده شود.

۲. مفهوم بیماری

بیماری نقطه مقابل سلامت است. بیماری زمانی ایجاد می‌شود که تعادل طبیعی بدن، روان یا روابط اجتماعی فرد مختل شود.

بیماری ممکن است:

- جسمی باشد؛ مانند دیابت، فشار خون، سل یا آنفلوانزا.
 - روانی باشد؛ مانند افسردگی، اضطراب یا اختلالات رفتاری.
 - اجتماعی باشد؛ مانند اعتیاد، انزوا، خشونت یا ناتوانی در انجام نقش اجتماعی.
 - حاد باشد؛ مانند سرماخوردگی یا مسمومیت غذایی.
 - مزمن باشد؛ مانند دیابت، بیماری قلبی یا آسم.
 - واگیر باشد؛ مانند سرخک، سل، هیپاتیت و آنفلوانزا.
 - غیرواگیر باشد؛ مانند سرطان، دیابت، فشار خون و پوکی استخوان.
- بهداشت عمومی تلاش می‌کند عوامل ایجاد بیماری را قبل از بروز مشکل شناسایی و کنترل کند.

۳. تعریف بهداشت

بهداشت یعنی مجموعه اقداماتی که برای نگهداری، تأمین، ارتقا و بازسازی سلامت و همچنین پیشگیری از بیماری‌ها انجام می‌شود. در منابع، بهداشت به عنوان نگهداری و ارتقای سلامت، پیشگیری از بیماری‌ها و افزایش توان جسمی، روحی و اقتصادی افراد ناتوان شده بر اثر بیماری تعریف شده است.

بهداشت فقط به تمیزی بدن محدود نمی‌شود. مسواک زدن، شستن دست‌ها، واکسیناسیون، کنترل زباله، تأمین آب سالم، تغذیه صحیح، آموزش سلامت، کنترل بیماری‌های واگیر، سلامت روان، ورزش، خواب کافی و پیشگیری از حوادث همگی بخشی از بهداشت هستند.

۴. تعریف بهداشت عمومی

بهداشت عمومی علمی است که با استفاده از فعالیت‌های سازمان‌یافته اجتماعی، برای حفظ و ارتقای سلامت مردم، پیشگیری از بیماری، افزایش طول عمر و بهبود کیفیت زندگی تلاش می‌کند.

در تعریف کلاسیک، بهداشت عمومی عبارت است از:

علم و هنر پیشگیری از بیماری‌ها، افزایش طول عمر و ارتقای سلامت از راه تلاش‌های سازمان‌یافته جامعه.

بنابراین بهداشت عمومی هم جنبه علمی دارد و هم جنبه عملی. جنبه علمی آن شامل شناخت عوامل بیماری‌زا، روش‌های پیشگیری، اپیدمیولوژی، آمار و آموزش سلامت است. جنبه عملی آن شامل واکسیناسیون، بهسازی محیط، کنترل بیماری‌ها، مراقبت مادر و کودک، آموزش مردم و ارائه خدمات بهداشتی است.

۵. تفاوت بهداشت فردی، اجتماعی و عمومی

بهداشت فردی

بهداشت فردی شامل دستورالعمل‌هایی است که هر فرد برای حفظ سلامت خود انجام می‌دهد. منابع بهداشت فردی را مجموعه دستورالعمل‌هایی می‌داند که برای تأمین، حفظ و ارتقای سلامت فرد به کار می‌روند.

نمونه‌های بهداشت فردی:

- شستن دست‌ها
- مسواک زدن
- استفاده از نخ دندان
- استحمام

- کوتاه کردن ناخن
- استفاده از لباس تمیز
- خواب کافی
- تغذیه سالم
- ورزش
- پرهیز از دخانیات و مواد مخدر
- مراجعه به پزشک هنگام نیاز

بهداشت اجتماعی

بهداشت اجتماعی به فعالیت‌هایی گفته می‌شود که برای حفظ، ارتقا و بازسازی سلامت افراد جامعه انجام می‌شود. این نوع بهداشت در سطح گروه‌ها و کل جامعه اجرا می‌شود.

نمونه‌های بهداشت اجتماعی:

- واکسیناسیون عمومی
- کنترل بیماری‌های واگیر
- بهداشت مدارس
- آموزش عمومی سلامت
- خدمات بهداشت مادر و کودک
- کنترل آب، فاضلاب و زباله
- بهداشت محیط کار
- برنامه‌های کاهش اعتیاد و آسیب‌های اجتماعی

بهداشت عمومی

بهداشت عمومی گسترده‌تر از بهداشت فردی و اجتماعی است و هر دو را در بر می‌گیرد. بهداشت عمومی هم به رفتار فرد توجه دارد و هم به شرایط محیطی، اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی جامعه.
به زبان ساده:

بهداشت فردی یعنی مراقبت فرد از خودش؛

بهداشت اجتماعی یعنی مراقبت سازمان‌یافته از سلامت جامعه؛

بهداشت عمومی یعنی مجموعه دانش و برنامه‌هایی که سلامت فرد و جامعه را با هم حفظ و ارتقا می‌دهد.

۶. ارتقای سلامت

ارتقای سلامت یعنی کمک به افراد و جامعه برای افزایش کنترل بر عوامل مؤثر بر سلامت و بهبود سبک زندگی. در منابع، ارتقای بهداشت به اقداماتی گفته شده که به افراد کمک می‌کند منابع و توانایی‌هایی برای حفظ یا ارتقای سلامت، بهزیستی و کیفیت زندگی خود ایجاد کنند.

ارتقای سلامت فقط توصیه کردن نیست. هدف آن این است که افراد توانمند شوند و خودشان تصمیم‌های درست بگیرند.

نمونه‌های ارتقای سلامت:

- آموزش تغذیه سالم
- ایجاد فضای مناسب برای ورزش
- کاهش مصرف دخانیات
- بهبود کیفیت خواب
- آموزش مدیریت استرس
- بهبود بهداشت محیط
- فرهنگ‌سازی درباره واکسیناسیون
- افزایش دسترسی به خدمات سلامت

۷. آموزش بهداشت

تعریف آموزش بهداشت

آموزش بهداشت فرایندی است که به مردم کمک می‌کند رفتارهای درست بهداشتی را بشناسند، بپذیرند و در زندگی روزمره اجرا کنند.

در منابع، آموزش بهداشت به معنی تشویق و ترغیب مردم برای قبول و نگهداری رفتارها و اعمال ضروری برای زندگی سالم و استفاده منطقی از خدمات بهداشتی در دسترس تعریف شده است.

اهداف آموزش بهداشت

اهداف آموزش بهداشت را می‌توان در چند محور توضیح داد:

الف) تغییر رفتار

مهم‌ترین هدف آموزش بهداشت، تغییر رفتارهای زیان‌آور و جایگزین کردن رفتارهای سالم است.

نمونه‌ها:

- جایگزین کردن مسواک و نخ دندان به جای بی‌توجهی به دهان و دندان
- جایگزین کردن شستن دست با آب و صابون به جای تماس آلوده با غذا
- جایگزین کردن مصرف آب سالم به جای آب آلوده
- جایگزین کردن فعالیت بدنی به جای کم‌تحركی

ب) تبدیل سلامت به ارزش اجتماعی

وقتی سلامت به یک ارزش اجتماعی تبدیل شود، مردم رعایت بهداشت را فقط یک کار شخصی نمی‌دانند، بلکه آن را مسئولیت اجتماعی می‌شمارند.

برای مثال، فردی که هنگام بیماری واگیر در خانه می‌ماند، فقط از خودش مراقبت نمی‌کند؛ بلکه از دیگران هم محافظت می‌کند.

ج) استفاده درست از خدمات بهداشتی

آموزش بهداشت باعث می‌شود مردم بدانند چه زمانی باید واکسن بزنند، چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنند، چگونه دارو را مصرف کنند و چگونه از خدمات مراکز بهداشتی استفاده کنند.

د) افزایش مشارکت مردم

هیچ برنامه بهداشتی بدون مشارکت مردم موفق نمی‌شود. مردم باید در واکسیناسیون، کنترل زباله، بهداشت مدارس، پیشگیری از بیماری‌های واگیر و مراقبت از بیماران همکاری کنند.

ویژگی‌های آموزش بهداشت مؤثر

آموزش بهداشت زمانی مؤثر است که:

- ساده و قابل فهم باشد.
- با سطح سواد مخاطب متناسب باشد.
- با سن، فرهنگ، امکانات و نیازهای مردم هماهنگ باشد.
- فقط اطلاعات ندهد، بلکه رفتار را تغییر دهد.
- از مثال‌های عملی استفاده کند.
- تکرار و پیگیری داشته باشد.
- خانواده و جامعه را درگیر کند.

۸. اهمیت بهداشت

اهمیت بهداشت از چند جهت قابل بررسی است.

الف) پیشگیری از بیماری

بهداشت با حذف یا کاهش عوامل بیماری‌زا از بروز بیماری جلوگیری می‌کند. شستن دست‌ها، واکسیناسیون، آب سالم، دفع صحیح زباله و تغذیه مناسب نمونه‌هایی از پیشگیری هستند.

برای دسترسی به کل جزوه و مجموعه کامل سوالات استخدامی بهداشت عمومی، می‌توانید نسخه اصلی را از لینک زیر دریافت کنید:

[دانلود جزوه و نمونه سوالات استخدامی بهداشت عمومی](#)

همچنین این بسته نمونه سوالات بهداشت عمومی در بسته های زیر نیز

موجود هست:

[دانلود بسته کامل نمونه سوالات استخدامی بهورزی](#)

[دانلود بسته کامل نمونه سوالات استخدامی بهیار و کمک پرستار](#)