

سپید

سسالامت

ویژه نامه مسافرین نوروزی

بهار ۱۴۰۳

# پاسخگویی تلفنی ۲۴ ساعته به سوالات دارویی عموم مردم



شماره: ۰۹۹۲۴۰۳۰۱۹۰ (۰۹۹۲) چهل سی ۱۹۰ - پاسخگویی تماس «

ساعات اداری

شماره: ۰۹۹۱۴۳۲۱۱۹۰ (۰۹۹۱) چهار سه دو یک ۱۹۰ - فضای مجازی «

ساعات غیر اداری



اطلاع از وجود داروهای کمیاب در استان هرمزگان

ساز و مدارک



ثبت و رسیدگی به شکایات در زمینه عدم رعایت قوانین  
و مشکلات دارویی در داروخانه های استان هرمزگان



روش صحیح مصرف دارو، عوارض دارویی و موارد منع  
مصرف دارو، شرایط نگهداری و بروز مسمومیت ها



معاونت غذا و دارو  
دانشگاه علوم پزشکی  
هرمزگان

ساعات اداری

برای پیگیری مشکلات دارویی

داخلی ۲

ثبت شکایات دارویی

داخلی ۲

مشاوره دارویی

داخلی ۱

داروهای کمیاب

## رییس دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان و رییس کمیته بهداشت و درمان ستاد تسهیلات نوروزی

به نام خدای بهار آفرین

بهار آفرین را هزار آفرین

همزمان با تحول طبیعت و پدید آمدن جلوه های شکوهمند خلقت و همراه با ترنم دل انگیز بهار، فرارسیدن نوروز باستانی را به هموطنان عزیز شادباش عرض می نمایم. خداوند جهان آفرین نوید تولد زمین را بر دوش نسیم بهاری گذاشت تا این امانت سبز را به رسم آغازی دوباره جلوه گر سازد و یادمان باشد که سال جدید فرصتی نو برای تازه شدن و بازنگریستن بر چگونه زیستن بر چگونه زیستن است. برای همه هموطنان عزیزم در آغاز سال جدید، شور و شوقی نوین در جهت بهتر زیستن و سالی سرشار از خیر و برکت، سعادت، سلامت و شادکامی آرزو می کنم.

مجموعه دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان در سال جدید نیز همچون سال های گذشته تمام توان، تجربه و امکانات خود را در راستای حفظ و تامین سلامت و رفاه هر چه بیشتر هموطنان بکار می گیرد تا گردشگران عزیز در کمال آرامش، آسایش و تندرستی از هوای مطبوع بهاری و جاذبه های ناب استان هرمزگان لذت ببرند و کمال سلامت و با خاطره ای شیرین به شهر و دیار خود بازگردند.

از همکاران ارجمندم در واحد های بهداشتی درمانی مستقر در شهرها و روستاهای دور و نزدیک استان هرمزگان که تلاش و تمهیدات بسیج سلامت نوروزی را از ماهها پیش آغاز کرده و شبانه روز در خدمت مردم بوده و خواهند بود، صمیمانه تشکر می کنم و از درگاه یکتای مهربان برای هموطنان عزیز در سال پیش رو، نیکوترین احوال و بهترین لحظات همراه با توفیقات روز افزون خواستارم و برای ایران عزیز آینده ای پر امید و درخشان آرزومندم.

**بیمارستانها - بندرعباس**

ردیف	نام بیمارستان	نشانی	شماره تماس
۱	مجتمع آموزشی، درمانی و پژوهشی پیامبر اعظم (ص) (شهید محمدی)	بلوار جمهوری اسلامی، کوی شفا	۰۷۶-۳۳۳۴۰۰۸۷
۲	زنان و زایمان شریعتی	بلوار ناصر - جنب اداره بهزیستی	۰۷۶-۳۳۳۳۲۴۲۴
۳	امام رضا (ع) - غیر دولتی	بلوار امام خمینی (ره)، نایبندشمالی، پشت امام زاده سید مظفر(ع)	۰۷۶-۳۳۳۳۳۳۳۸
۴	ام لیلیا - غیر دولتی	بلوار امام خمینی (ره)، نایبندشمالی، پشت امام زاده سید مظفر(ع)	۰۷۶-۳۳۳۵۳۰۵۵
۵	کودکان	بلوار امام خمینی (ره)، گلشهر شمالی	۰۷۶-۳۳۶۶۶۲۴۰
۶	خاتم الانبیاء	بلوار امام خمینی (ره)، جنب فرماندهی انتظامی استان هرمزگان	۰۷۶-۲۱۸۲۵۶۲۰
۷	خلیج فارس	بلوار پردیس، روبروی دانشگاه آزاد اسلامی	۰۷۶-۳۶۶۷۰۲۸۰
۸	سید الشهداء (ع)	بلوار پاسداران، شهرک ولیعصر (نیروی دریایی)	۰۷۶-۳۳۵۶۴۳۳۱
۹	صاحب الزمان (ع)	بلوار پاسداران، سه راه ۲۲ بهمن، بلوار ملوان	۰۷۶-۳۲۶۲۴۰۱۲

## بیمارستانها - شهرستانها

ردیف	نام شهرستان	نام بیمارستان	نشانی	شماره تماس
۱	قشم	پیامبر اعظم (ع)	بالتر از چهارراه سعدی، بلوار شهیده طیبه صادقیان	۰۷۶-۳۵۲۱۲۵۳۰-۷
۲	کیش	کیش	ششصد دستگاه	۰۷۶-۴۴۴۵۹۴۰۰
۳	بندر لنگه	شهدا	بلوار معلم، میدان شهدا	۰۷۶-۴۴۲۲۶۰۸۳
۴	میناب	حضرت ابوالفضل (ع)	بلوار آل محمد (ع)	۰۷۶-۴۲۲۱۴۱۲۰
۵	حاجی آباد	فاطمه الزهرا (س)	بلوار امیرکبیر	۰۷۶-۳۵۴۲۵۰۴۶
۶	پارسیان	رستمانی	کیلومتر ۴ جاده دریا	۰۷۶-۴۴۶۲۴۰۲۶
۷	جاسک	خاتم الانبیاء (ص)	خیابان امام خمینی (ره)، روبروی مدیریت برق	۰۷۶-۴۲۵۲۱۶۳۴
۸	رودان	امام علی (ع)	خیابان ولایت	۰۷۶-۴۲۸۱۲۰۲۸
۹	بندر خمیر	عبدالباقی نیاپور	بلوار امام خمینی (ره)	۰۷۶-۳۳۲۲۴۱۱۲
۱۰	سیریک	امام سجاد (ع)	جنب اداره راه و شهرسازی	۰۷۶-۴۲۳۷۵۰۹۵
۱۱	بستک	فراپی	بلوار دکتر سعیدی، بعد از نمایندگی ایران خودرو	۰۷۶-۴۴۳۲۵۷۴۴
۱۲	بشاگرد	بقیه ... الاعظم (عج)	شهر سردرشت، بلوار امام خمینی (ره)، میدان شهدا	۰۷۶-۴۲۵۳۱۰۰۵
۱۳	ابوموسی	بیمارستان پارس	جزیره ابوموسی	۰۷۶-۳۶۲۳۶۰۱
۱۴	بندرلنگه	شهید محمدی ها	بلوار جانبازان - بین شیلات و فکوری	۰۷۶-۴۴۲۴۶۲۰۷

### درمانگاههای تخصصی و فوق تخصصی دولتی

ردیف	نام شهرستان	نام بیمارستان	نشانی	شماره تماس
۱	بندرعباس	هرمز	بلوار امام خمینی، بیمارستان شهید محمدی	۰۷۶-۳۳۳۴۰۰۸۷
۲	بندرعباس	درمانگاه بیمارستان کودکان	بلوار امام خمینی (ره)	۰۷۶-۳۳۶۲۱۹۸۷-۹
۳	میناب	درمانگاه بیمارستان حضرت ابولفضل (ع)	بلوار آل محمد (ع)	۰۷۶-۴۲۲۱۴۱۲۰
۴	رودان	درمانگاه بیمارستان امام علی (ع)	خیابان ولایت	۰۷۶-۴۲۸۸۲۰۲۸
۵	سیریک	درمانگاه بیمارستان امام سجاد (ع)	جنب اداره راه و شهرسازی	۰۷۶-۴۲۳۷۵۰۹۶
۶	جاسک	درمانگاه بیمارستان خاتم الانبیاء	خیابان امام خمینی (ره)، روبروی مدیریت برق	۰۷۶-۴۲۵۲۱۶۳۴
۷	بندر خمیر	درمانگاه بیمارستان نیاپور	بلوار امام خمینی (ره)	۰۷۶-۳۳۲۲۴۱۱۲
۸	بندرلنگه	درمانگاه بیمارستان شهدا	بلوار معلم، میدان شهدا	۰۷۶-۳۳۵۶۴۳۳۱
۹	بستک	درمانگاه بیمارستان فارابی	بلوار دکتر سعیدی، بعد از نمایندگی ایران خودرو	۰۷۶-۴۴۳۲۵۷۴۴
۱۰	پارسیان	درمانگاه بیمارستان رستمی	کیلومتر ۴ جاده دریا	۰۷۶-۴۴۶۲۴۰۲۶
۱۱	قشم	درمانگاه بیمارستان پیامبر اعظم (ص)	بالتر از چهارراه سعدی، بلوار پیامبر اعظم (ص)، روبروی تاسیسات آب و برق منطقه آزاد	۰۷۶-۳۵۲۱۲۵۳۸
۱۲	حاجی آباد	درمانگاه بیمارستان فاطمه الزهرا (س)	بلوار امیرکبیر	۰۷۶-۳۵۴۲۵۰۴۶
۱۳	ابوموسی	بیمارستان پارس ابوموسی	جزیره ابوموسی	۰۷۶-۳۶۲۲۳۶۵۱
۱۴	بندرلنگه	شهید محمدی ها	بلوار جانبازان - بین شیلات و فوکوری	۰۷۶-۴۴۲۴۶۲۰۷

## مراکز خدمات جامع سلامت - بندرعباس

نشانی	تاریخ کشیک	نام مرکز	ردیف
بلوار امام خمینی (ره) - جنب امام زاده سیدمظفر (ع)	۲۹ اسفند تا ۱۳ فروردین	سید مظفر(ع)	۱
بلوار شهدای محراب - کوچه کوثر ۶		۲۲ بهمن	۲
شهرتازیان		تازیان	۳
روستای ایسین		ایسین	۴
شهرتخت	۲۹ اسفند تا ۶ فروردین	تخت	۵
شهر قلعه قاضی	۲۹ اسفند تا ۱۳ فروردین	قلعه قاضی	۶
شهر فین		فین	۷
شهر رضوان		رضوان	۸
روستای سرخون		سرخون	۹
روستای چاهو		چاهو	۱۰
روستای سیاهو		سیاهو	۱۱
روستای شمیل		شمیل	۱۲
روستای حسن لنگی		حسن لنگی	۱۳
روستای قطب آباد		قطب آباد	۱۴
روستای چاه فعله		چاه فعله	۱۵

### مراکز خدمات جامع سلامت - بندرعباس

ردیف	نام مرکز	تاریخ کشیک	نشانی
۱۶	گچین	۲۹ اسفند تا ۱۳ فروردین	روستای گچین
۱۷	خونسرخ	۵ فروردین تا ۱۳ فروردین	روستای خونسرخ
۱۸	هرمز	۲۹ اسفند تا ۱۳ فروردین	جزیره هرمز
۱۹	چاهستان	۷ فروردین تا ۱۳ فروردین	روستای چاهستان
۲۰	پاقلاتان	۲۹ اسفند تا ۶ فروردین	روستای پاقلاتان
۲۱	گنو		روستای گنو
۲۲	قلات	۷ فروردین تا ۱۳ فروردین	روستای قلات

### مراکز خدمات جامع سلامت - جزیره ابوموسی

ردیف	نام مرکز	تاریخ کشیک	نشانی
۱	ابوموسی	۲۹ اسفند تا ۱۳ فروردین	جزیره ابوموسی

### مراکز خدمات جامع سلامت - جزیره کیش

ردیف	نام مرکز	تاریخ کشیک	نشانی
۱	بوعلی	۱ فروردین تا ۱۳ فروردین	جزیره کیش

## مراکز خدمات جامع سلامت - بستک

ردیف	نام مرکز	تاریخ کشیک	نشانی
۱	فتویه	۷ فروردین تا ۱۳ فروردین	روستای فتویه
۲	انوه	۲۹ اسفند تا ۶ فروردین	روستای انوه
۳	چاه بنارد	۷ فروردین تا ۱۳ فروردین	روستای چاه بنارد
۴	برکه لاری	۲۹ اسفند تا ۶ فروردین	روستای برکه لاری
۵	دهتل	۲۹ اسفند تا ۶ فروردین	روستای دهتل
۶	رودبار	۷ فروردین تا ۱۳ فروردین	روستای رودبار
۷	تدرویه	۷ فروردین تا ۱۳ فروردین	روستای تدرویه
۸	دهنگ	۲۹ اسفند تا ۶ فروردین	روستای دهنگ
۹	فاریاب	۲۹ اسفند تا ۶ فروردین	روستای فاریاب
۱۰	کوهیج	۷ فروردین تا ۱۳ فروردین	روستای کوهیج
۱۱	گچویه	۲۹ اسفند تا ۶ فروردین	روستای گچویه
۱۲	هرنگ	۷ فروردین تا ۱۳ فروردین	روستای هرنگ
۱۳	کمشک	۲۹ اسفند تا ۶ فروردین	روستای کمشک
۱۴	هنگویه	۷ فروردین تا ۱۳ فروردین	روستای هنگویه
۱۵	کوخرد	۲۹ اسفند تا ۱۳ فروردین	روستای کوخرد
۱۶	امیری بستک	۲۹ اسفند تا ۱۳ فروردین	بستک- خیابان خلیج فارس
۱۷	جناح	۲۹ اسفند تا ۱۳ فروردین	روستای جناح

### مراکز خدمات جامع سلامت - بندر خمیر

ردیف	نام مرکز	تاریخ کشیک	نشانی
۱	پل	۲۹ اسفند تا ۱۳ فروردین	بندر پل
۲	کهورستان		روستای کهورستان
۳	رویدر		شهر رویدر
۴	خمیر		بندر خمیر - خیابان امام خمینی (ره)
۵	کشار		کشار - جنب پایگاه اورژانس جاده ای
۶	رودبار		روستای رودبار
۷	چاه ماخور		محور کهورستان به لارستان - روستای چاه ماخور - جنب مدرسه

### مراکز خدمات جامع سلامت - بشاگرد

ردیف	نام مرکز	تاریخ کشیک	نشانی
۱	سردشت	۵ فروردین تا ۱۳ فروردین	شهر سردشت
۲	گوهران	۲۹ اسفند تا ۵ فروردین	شهر گوهران
۳	تیدر	۷ فروردین تا ۱۳ فروردین	روستای تیدر
۴	خمینی شهر	۲۹ اسفند تا ۶ فروردین	روستای خمینی شهر
۵	جکدان	۲۹ اسفند تا ۱۳ فروردین	روستای جکدان
۶	تیسور	۶ فروردین تا ۱۳ فروردین	روستای تیسور

## مراکز خدمات جامع سلامت - جزیره قشم

نشانی	تاریخ کشیک	نام مرکز	ردیف
روستای طولا	۲۹ اسفند تا ۱۳ فروردین	طولا	۱
روستای لافت		لافت	۲
روستای رملکان		رملکان	۳
روستای کاروان		کاروان	۴
روستای دولاب		دولاب	۵
روستای گوری		گوری	۶
روستای طبل		طبل	۷
جزیره هنگام		هنگام	۸
جزیره لارک		لارک	۹
روستای گورزین		گورزین	۱۰
روستای سوزا		سوزا	۱۱
روستای درگهان		درگهان	۱۲
قشم - بلوار شهید منتظری - جنب بیمارستان قدیم			شهید ذاکری

### مراکز خدمات جامع سلامت - سیریک

ردیف	نام مرکز	تاریخ کشیک	نشانی
۱	گروک	۲۹ اسفند تا ۱۳ فروردین	شهر گروک
۲	بمانی		روستای بمانی - جنب پایگاہ اورژانس
۳	شہید مردان	۶ فروردین تا ۱۳ فروردین	روستای شہید مردان - روبروی سالن ورزشی
۴	گونمردی	۶ فروردین تا ۱۳ فروردین	روستای گونمردی - جنب مدرسہ ابتدایی
۵	ہرنگان	۲۹ اسفند تا ۶ فروردین	روستای ہرنگان
۶	فاطمہ الزہرا (س)	۲۹ اسفند تا ۱۳ فروردین	شہر سیریک - محلہ پیلابی

### مراکز خدمات جامع سلامت - پارسیان

ردیف	نام مرکز	تاریخ کشیک	نشانی
۱	رازی	۲۹ اسفند تا ۱۳ فروردین	شہر پارسیان
۲	زیارت		روستای زیارت
۳	بہدہ		روستای بہدہ
۴	فومستان	۲۹ اسفند تا ۱۳ فروردین	روستای فومستان
۵	کوشکنار	۲۹ اسفند تا ۱۳ فروردین	شہر کوشکنار
۶	بوچیر		روستای بوچیر
۷	دشتی		شہر دشتی

## مراکز خدمات جامع سلامت - بندرلنگه

ردیف	نام مرکز	تاریخ کشیک	نشانی
۱	شهید رجایی	۲۹ اسفند تا ۱۳ فروردین	بندرلنگه - میدان آموزش و پرورش - روبروی سالن شهید اسدپور
۲	شهید قادری نژاد	۲۹ اسفند تا ۱۳ فروردین	بندرلنگه - شهر بندرکنگ - بلوار معلم
۳	معلم		بندر معام
۴	سایه خوش	۶ فروردین تا ۱۳ فروردین	بندرلنگه - مرکز شهید رجایی
۵	دژگان	۲۹ اسفند تا ۱۳ فروردین	روستای دژگان
۶	پدل	۶ فروردین تا ۱۳ فروردین	روستای پدل
۷	لمزان	۲۹ اسفند تا ۱۳ فروردین	شهر لمزان
۸	چاه مسلم		روستای چاه مسلم
۹	گریز		روستای گریز
۱۰	بستانه	۲۹ اسفند تا ۱۳ فروردین	روستای بستانه
۱۱	مقام	۲۹ اسفند تا ۱۳ فروردین	روستای مقام
۱۲	رستاق		روستای رستاق
۱۳	چارک		شهر چارک
۱۴	لاوان		جزیره لاوان

### مراکز خدمات جامع سلامت - حاجی آباد

ردیف	نام مرکز	تاریخ کشیک	نشانی
۱	شهید امانی	۲۹ اسفند تا ۱۳ فروردین	شهر حاجی آباد - روبروی اداره کشاورزی
۲	معدنوییه	۲۹ اسفند تا ۶ فروردین	روستای معدنوییه
۳	باغات	۷ فروردین تا ۱۳ فروردین	روستای باغات
۴	دهستان	۲۹ اسفند تا ۶ فروردین	روستای دهستان
۵	گهگم		روستای گهگم
۶	گنج	۷ فروردین تا ۱۳ فروردین	روستای گنج
۷	جائین	۲۹ اسفند تا ۱۳ فروردین	روستای جائین
۸	فارغان		شهر فارغان
۹	سرگز احمدی		شهر سرگز احمدی
۱۰	چاله مورت	۲۹ اسفند تا ۶ فروردین	روستای چاله مورت
۱۱	احمدآباد	۷ فروردین تا ۱۳ فروردین	روستای احمدآباد
۱۲	سیرمند	۲۹ اسفند تا ۶ فروردین	روستای سیرمند

### مراکز خدمات جامع سلامت - جاسک

ردیف	نام مرکز	تاریخ کشیک	نشانی
۱	لیردف	۲۹ اسفند تا ۱۳ فروردین	شهر لیردف
۲	رازی		جاسک - خیابان امام - جنب پمپ بنزین
۳	جاسک کهنه	۲۹ اسفند تا ۷ فروردین	روستای جاسک کهنه
۴	پیوشک	۸ فروردین تا ۱۳ فروردین	روستای پیوشک

### مراکز خدمات جامع سلامت - جاسک

ردیف	نام مرکز	تاریخ کشیک	نشانی
۵	گوان	۹ فروردین تا ۱۳ فروردین	روستای گوان
۶	یکدار	۱۰ فروردین تا ۱۳ فروردین	روستای یکدار
۷	گابریک	۸ فروردین تا ۱۳ فروردین	روستای گابریک
۸	گنگان	۲۹ اسفند تا ۹ فروردین	روستای گنگان

### مراکز خدمات جامع سلامت - رودان

ردیف	نام مرکز	تاریخ کشیک	نشانی
۱	زیارتعلی	۲۹ اسفند تا ۱۳ فروردین	شهر زیارتعلی
۲	شورانی		روستای زیارت پیرجوگان
۳	جغین شمالی		روستای جغین شمالی
۴	برنطین	۲۹ اسفند تا ۶ فروردین	روستای برنطین
۵	خیرآباد	۷ فروردین تا ۱۳ فروردین	روستای خیرآباد
۶	آبنما	۲۹ اسفند تا ۶ فروردین	روستای آبنما
۷	شهید مطهری رودخانه بر	۲۹ اسفند تا ۶ فروردین	شهر هیزندگان
۸	بیکاه	۲۹ اسفند تا ۱۳ فروردین	شهر بیکاه
۹	جغین جنوبی	۲۹ اسفند تا ۶ فروردین	روستای جغین جنوبی
۱۰	خراجی	۷ فروردین تا ۱۳ فروردین	روستای خراجی
۱۱	جنت آباد		روستای جنت آباد
۱۲	نازدشت		روستای نازدشت

## مراکز خدمات جامع سلامت - میناب

ردیف	نام مرکز	تاریخ کشیک	نشانی
۱	حاج خادمی	۲۹ اسفند تا ۶ فروردین	روستای حاج خادمی
۲	درپهن	۲۹ اسفند تا ۱۳ فروردین	روستای درپهن
۳	تیاب	۷ فروردین تا ۱۳ فروردین	روستای تیاب
۴	بندزرک		شهر بندزرک
۵	زهوکی	۲۹ اسفند تا ۱۳ فروردین	شهر زهوکی
۶	تیرور	۲۹ اسفند تا ۱۳ فروردین	شهر تیرور
۷	گوربند		روستای گوربند
۸	نصیرایی		روستای نصیرایی
۹	کرگان	۲۹ اسفند تا ۶ فروردین	شهر کرگان
۱۰	بن در	۷ فروردین تا ۱۳ فروردین	روستای بن در
۱۱	توکهور	۲۹ اسفند تا ۱۳ فروردین	روستای توکهور
۱۲	کریان	۸ فروردین تا ۱۳ فروردین	روستای کریان
۱۳	کلاهی	۷ فروردین تا ۱۳ فروردین	روستای کلاهی
۱۴	سرباران		روستای سرباران
۱۵	دهو	۲۹ اسفند تا ۶ فروردین	روستای دهو
۱۶	حکمی	۲۹ اسفند تا ۱۳ فروردین	روستای حکمی
۱۷	سندرک		شهر سندرک
۱۸	سرمرست	۲۹ اسفند تا ۶ فروردین	روستای سرمرست
۱۹	عباسپور		میناب - خیابان امام خمینی (ره) - شهرک شهید موسوی
۲۰	شهید عمرانی	۷ فروردین تا ۱۳ فروردین	میناب - ابتدای بلوار بسیج

## درمانگاه های عمومی - بندرعباس

ردیف	نام درمانگاه	نشانی	شماره تماس
۱	ایران زمین	بلوار مصطفی خمینی- بلوار هوپزه -کوچه فروزان ۱۸ -روبروی شهرداری منطقه ۱	۰۷۶۳۳۶۲۴۲۵۸
۲	ایساتیس	شهرک پیامبراعظم (ص) -جنب آتش نشانی- مجتمع تجاری لاله	۰۷۶۳۳۵۲۴۲۵۲
۳	بعثت	بلوار آیت الله غفاری- جنب بازار بزرگ قشم	۰۷۶۳۳۳۱۳۰۳۵
۴	بقراط	آزادگان - بلوار نواب صفوی - کوچه آزادگان ۲۰	۰۷۶۳۳۳۳۰۰۳۴
۵	بهبود	بلوار امام حسین-رو به روی بازارچه امام حسین-نبش پل هوایی-جنب کافه من	۰۷۶۳۳۳۵۴۰۵۳
۶	توحید	شهرک توحید- روبروی بانک صادرات -جنب داروخانه دکتر اسلامی	۰۷۶۳۳۷۰۱۲۸۰
۷	سیدالشهداء	بلوار جمهوری اسلامی- درخت سبز -جنب بانک صادرات	۰۷۶۳۲۲۱۶۱۳۸
۸	حمزه	خیابان امام خمینی - جنب مسجد گله داری	۰۷۶۳۲۲۳۱۲۷۵
۹	دکتر بشیرزاده	شهرک آسمان- روبروی منازل اوقاف- نبش شرقی پرواز ۸	۰۷۶۳۳۶۲۱۸۸۰
۱۰	اسکله شهید رجایی	مجتمع بندری شهید رجایی	۰۷۶۳۲۱۲۳۴۸۹
۱۱	آتیه	شهرک پیامبراعظم (ص)- ورودی باغ زرون -جنب داروخانه دکتر گلپایگانی	۰۷۶۳۳۵۲۱۱۳۰
۱۲	دکتر شجاعی	بلوار چمران- نبش کوچه چمران ۲۰	۰۷۶۳۳۳۵۱۹۵۶
۱۳	دکتر قریب	خیابان سید جمال الدین اسد آبادی - کوچه بینش ۹	۰۷۶۳۲۲۴۵۴۱۰
۱۴	دکتر نصیری	رسالت شمالی- نبش رسالت ۱۳	۰۹۱۷۷۶۱۳۳۵۷
۱۵	دی	بلوار امام حسین (ع) - نبش بلوار آیت الله بروجردی- ساختمان پزشکان خاوران	۰۷۶۳۳۶۲۵۳۱۲

## درمانگاه های عمومی - بندرعباس

ردیف	نام درمانگاه	نشانی	شماره تماس
۱	رسالت	خیابان رسالت شمالی- نرسیده به میدان صادقیه	۰۷۶۳۳۶۶۱۴۷۲
۲	زیباشهر	زیبا شهر- بلوار جلال آل احمد	۰۷۶۳۳۳۳۸۰۹۸
۳	سفیر سلامت	گلشهر - دامایی-جنب مسجد دامایی -کوچه گوهران ۳۴ -منزل حسن آتشبار- رو به رو زمین ورزش دامایی	۰۷۶۳۳۶۱۱۵۲۳
۴	سینا	چهار راه فاطمیه- شریعتی شمالی- کوچه جاودان ۲	۰۷۶۳۲۲۴۱۳۸۸
۵	شفا	گلشهرشمالی- خیابان مصطفی خمینی- حدفاصل میدان صادقیه و چهارراه دانشگاه	۰۷۶۳۳۶۳۴۲۵۰
۶	شهید چمران	امیر آباد -کوچه عمار ۵	۰۷۶۳۳۴۶۸۷۱۰
۷	صفا	گلشهرشمالی- روبروی فروشگاه اتکا-جنب پارک صفا- ابتدای کوچه شهید خلیل افروز	۰۷۶۳۳۶۳۸۱۲۲۶
۸	علی ابن ابیطالب (ع)	خیابان امام خمینی (ره)- چهار راه رسالت- جنب بانک تجارت	۰۷۶۳۳۶۶۶۲۹۲
۹	فجر صنعت نفت هرمزان	بلوار گاز- شهرک فجر	۰۷۶۳۲۱۹۴۰۱۱
۱۰	گلشهر	خیابان امام خمینی(ره) - نرسیده به پمپ بنزین بلال -خیابان حر- خیابان کوکب	۰۷۶۳۳۶۷۲۳۹۱
۱۱	فاطمه الزهرا (س)	شهرک پیامبر اعظم (ص)- بعد از سایت لاوان- طبقه دوم دریا مارکت	۰۷۶۳۳۵۲۱۱۳۰
۱۲	فرهنگیان	بلوار امام خمینی - جنب اداره کل اقتصاد و امور دارایی و مالیاتی	۰۷۶۳۲۲۴۷۶۱۴
۱۳	لقمان حکیم	گچین بالا -جنب بخشداری	۰۷۶۳۲۵۷۳۹۶۴
۱۴	ولیعصر (عج)	بلوار جمهوری اسلامی- امیر آباد- جنب پمپ بنزین وحدت	۰۷۶۳۳۵۵۳۸۰۳
۱۵	یاس	خیابان ۱۷شهریور شمالی	۰۷۶۲۱۸۲۵۴۰۱

درمانگاه های عمومی - شهرستانها

ردیف	نام شهر	نام درمانگاه	نشانی	شماره تماس
۱	بندر جاسک	شهید روشنی	میدان امام خمینی- خیابان غدیر- نیش کوچه ۱۰	۰۷۶۴۲۵۲۱۹۱۹
		ولیعصر (عج)	جاسک- بلوار حر	۰۷۶۴۲۵۲۱۵۶۸
۲	بندر لنگه	طیب	خیابان انقلاب- روبروی پاساژ مدنی	۰۷۶۴۴۶۷۱۲۱۲
		ولیعصر (عج)	بلوار جانبازان- جنب سازمان تامین اجتماعی	-
۳	تازیان پایین	امام رضا (ع)	شهرک مروارید	۰۷۶۳۲۱۹۴۰۱۱
		حیات جاودان	ایسین- خور لور- روبروی بهیاری	۰۹۳۵۹۷۱۹۸۷۷
		سلامت ایرانیان	تازیان پایین - بلوار کشاورز - درمانگاه سلامت	۰۷۶۳۲۵۳۱۱۸۷
۴	دهبارز	امام علی (ع)	رودان- بیمارستان امام علی (ع)	۰۷۶۴۲۸۸۳۹۷۷
		حضرت ابوالفضل (ع)	جاده کهنوج- بندرعباس ابتدای ورودی شهر	۰۷۶۴۲۸۸۶۵۸۰
		ولیعصر (عج)	بلوار انقلاب- جنب شعبه تامین اجتماعی	۰۷۶۴۲۸۸۲۱۲۷
۵	میناب	حکیم	میدان شهدا- مجتمع یاس	۰۷۶۴۲۲۲۵۳۳۱
		خلیج فارس	بلوار امام خمینی- روبه روی بازار میناب مال	۰۷۶۴۲۲۲۹۳۹۳
		ولیعصر (عج)	بلوار آل احمد- جنب فرمانداری	۰۷۶۴۲۲۳۰۴۰۵
۶	کیش	آریا سلامت کیش	خیابان کاشانی (خیابان به کیش)- جنب برج منا قطعه Bo۱۴۰	-
		بصیر	کیش- خیابان عبید زاکانی- پشت هتل شایگان Med ۴ قطعه	-
۷	قشم	شفا	درگهان- بلوار خلیج فارس- بعد از مرکز جامع سلامت کوثر درگهان- جنب بازار طلا فروشی	۰۷۶۳۵۲۷۸۵۹۹
		خلیج فارس	رمکان- کیلومتر ۳۵ جاده قشم فرودگاه	۰۷۶۳۵۲۷۷۷۰۶
		امام رضا (ع)	میدان امام قلی خان- بلوار گلستان - جنب مجتمع تجاری سیمرغ	۰۷۶۳۵۲۴۰۱۶۲
۸	پارسیان	شهید دارا	شهرک سام و زال ۱	۰۷۶۳۵۲۴۹۳۷۴
		سیب	کیلومتر ۳ جاده دریا- روستای یرد خلف	۰۷۶۴۴۲۸۴۸۸

## درمانگاه های دندانپزشکی - بندرعباس

ردیف	نام درمانگاه	تاریخ کشیک	نشانی	شماره تماس
۱	شبانه روزی نیروی انتظامی یاس	۲۹ اسفند تا ۱۳ فروردین	خیابان بهادر شمالی - جنب پاساژ سیتی سنتر	۰۷۶۲۱۸۲۶۶۶۱ ۰۹۱۷۸۶۵۳۵۴۸
۲	دریا		یادبود - محله اوزبها - پشت ملکه آسمانها کوچه آلاله ۱/۱۴	-
۳	درمانگاه بیمارستان خاتم الانبیا(ص)		بلوار امام خمینی (ره) - جنب ستاد فرماندهی استان هرمزگان	۰۷۶۲۱۸۲۴۱۳۲ ۰۹۱۷۱۶۰۸۲۱۱
۴	مهرگان		چهارراه فاطمیه - روبروی شیرینکده - کوچه بینش ۷	۰۷۶۳۲۲۴۸۸۳۱
۵	درمانگاه بیمارستان صاحب الزمان (عج)		بلوار پاسداران - بیمارستان صاحب الزمان (عج)	۰۷۶۳۲۶۲۴۰۸۲ ۰۹۳۹۲۹۶۹۴۸۶
۶	نور		جنب پمپ بنزین بلال - روبروی آتش نشانی شماره ۳ - ساختمان اورست - طبقه سوم واحد ۳۰۳	۰۷۶۳۲۶۲۰۳۷۴ ۰۹۱۷۳۷۱۹۶۴۸
۷	درمانگاه دندانپزشکی لیبخت		میدان نه دی - ساختمان مسلم - طبقه ۵ واحد ۵	۰۹۰۴۴۴۱۴۰۰۱ ۰۹۱۳۹۹۶۴۲۸۹

## داروخانه های کشیک - بندرعباس

ردیف	نام داروخانه	نشانی	شماره تماس
۱	دانشگاه	بلوار جمهوری اسلامی - بیمارستان شهید محمدی	۰۷۶۳۳۳۱۰۱۶۰
۲	دکتر آذرمی	خیابان سید جمال - شهید کازرونی - ساختمان میلاد	۰۷۶۳۲۲۳۰۲۹۵
۳	دکتر عالم زاده	خیابان جمهوری اسلامی - شهرک پیامبر اعظم - روبروی آتش نشانی	۰۷۶۳۳۵۲۴۲۲۷
۴	دکتر بخشنده	بلوار جمهوری اسلامی - سه راه برق - روبروی بانک سپه	۰۷۶۳۲۲۴۴۲۶۴
۵	دکتر اسلامی	شهرک توحید - بلوار نبوت - جنب مسجد نبی اکرم	۰۷۶۳۳۷۰۱۲۸۷
۶	دکتر حیدری	چهار راه خانه نان - بلوار جلال آل احمد - پلاک ۲۷	۰۷۶۳۳۳۴۶۹۳
۷	دکتر باغستانی	درب ورودی بیمارستان خلیج فارس	۰۷۶۳۳۵۹۰۳۶۳
۸	دکتر دلبران نیا	خیابان سید جمال - نرسیده به مسجد بلال	۰۷۶۳۲۲۳۳۳۸۱
۹	دکتر محبی	خیابان امام - پشت شهر - جنب دانشگاه پیام نور	۰۷۶۳۳۵۶۳۲۴۲
۱۰	رسالت	رسالت شمالی - میدان صادقیه جنب بانک مسکن	۰۷۶۳۳۳۸۰۰۰۲
۱۱	گلشهر	گلشهر جنوبی - جنب پمپ بنزین بلال - خیابان حر	۰۷۶۳۳۶۶۰۳۵۸
۱۲	هلال احمر	مابین میدان یادبود و چهارراه ۲۲ بهمن - جنب بانک ملی	۰۷۶۳۳۴۴۴۲۷۹
۱۳	بیمارستان کودکان	گلشهر شمالی - بیمارستان کودکان	۰۷۶-۳۳۶۲۱۹۸۷-۹
۱۴	بیمارستان امام رضا(ع)	بلوار امام خمینی (ره) - جنب امام زاده سید مظفر(ع)	۰۷۶۳۳۴۷۳۰۴
۱۵	بیمارستان صاحب الزمان (عج)	بلوار پاسداران - چهارراه ۲۲ بهمن - بیمارستان صاحب الزمان (ع)	۰۷۶۳۳۵۱۴۷۲۷
۱۶	بیمارستان خاتم الانبیا	بلوار امام خمینی (ره) - جنب ناحیه نیروی انتظامی	۰۷۶۳۱۸۶۵۴۳
۱۷	بیمارستان سیدالشهدا	شهرک ولی عصر نیروی دریایی - بیمارستان سیدالشهدا	۰۷۶۳۳۵۶۴۳۳۱
۱۸	اکسیر	بلوار امام حسین(ع) - روبروی بازارچه امام حسین(ع)	۰۷۶۳۳۵۲۵۰۶۱۱
۱۹	سلامت	ششصد دستگاه - بلوار سمیه - سلمان فارسی ۱	۰۷۶۳۳۵۵۸۸۹۵

ساعت کاری این داروخانه ها همه روزه و شبانه روزی هستند.

**داروخانه های کشیک - شهرستانها**

ردیف	نام شهرستان	نام داروخانه	تاریخ کشیک	ساعت کاری	نشانی	شماره تماس
۱	بندر خمیر	بیمارستان نیاپور	همه روزه	شبانه روزی	بیمارستان نیاپور	۰۷۶۳۳۲۸۱۱۲
۲	میناب	شفا	همه روزه	صبح و عصر	بلوار امام خمینی	۰۹۱۳۳۹۱۹۲۱۳
		آنامیس	۵ تا ۱۰ فروردین		میدان شهدا جنب مسجد امام	۰۹۳۹۶۳۵۳۶۷۹
		خلیج فارس	همه روزه		بلوار امام خمینی نبش کوچه ۱۲۰	۰۹۱۴۲۴۴۲۴۲۸
		دکتر حسونند	۵ تا ۱۰ فروردین		بلوار امام - بلوار بسیج - روبروی مجتمع میناب مال	۰۷۶۴۲۲۳۱۱۲۳
		دکتر قانع	همه روزه		زهوکی کوچه رسالت	۰۷۶۴۲۲۲۶۷۵
		دکتر دلیلی			هشتبندی	۰۹۱۷۱۶۰۲۳۰۵
		دکتر عدالت			توکهور	۰۹۱۷۸۵۴۶۰۸۳
		دکتر تهرودی			بلوار امام خمینی	۰۷۶۴۲۲۲۶۷۵
		بیمارستان حضرت ابوالفضل (ع)		بلوار آل محمد بیمارستان حضرت ابوالفضل (ع)	۰۷۶۴۲۲۱۴۱۲۵	
		دکتر زارع		خیابان امام - سه راه بیمارستان قدیم	۰۷۶۳۲۲۷۱۶۱۶	
		دکتر بستام	میدان شهدا - بلوار امام خمینی - جنب بانک مسکن - طبقه اول	۰۷۶۴۲۲۲۸۲۶۰		
		دکتر جعفرزاده	صبح و عصر	بلوار امام - ساختمان پزشکان سینا	۰۷۶۴۲۲۲۹۰۵۳	
		دکتر صالحی (حکیم)	همه روزه	شبانه روزی	میدان شهدا - جنب کلینیک حکیم	۰۹۱۶۴۲۵۷۵۶۴
		دکتر آلوسی	همه روزه	صبح و عصر	خیابان شهیدامینی روبروی اداره دارایی	۰۷۶۴۲۲۲۳۳۴۴

## داروخانه های کشیک - شهرستانها

ردیف	نام شهرستان	نام داروخانه	تاریخ کشیک	ساعت کاری	نشانی	شماره تماس
۱	سیریک	پیمان	همه روزه	صبح و عصر	بلوار معلم- بین بانک ملت و ملی	۰۷۶۴۲۳۷۴۷۰۶
۲	بشاگرد	بیمارستان بقیع اله اعظم	همه روزه	شبانه روزی	بشاگرد	۰۷۶۶۵۶۳۰۰۰۲
۳	بندرلنگه	بیمارستان شهدا	همه روزه	شبانه روزی	میدان شهدا	۰۷۶۴۴۲۲۶۰۶۶
		دکتر شاهمرادی			خیابان شهید دستغیب	۰۷۶۴۴۲۲۶۳۳
۴	بندر کنگ	دکتر بحری پور	همه روزه	شبانه روزی	خیابان امام - روبروی بانک ملت	۰۷۶۴۴۲۳۰۵۰۰
۵	بستک	دکتر درخشیده	همه روزه	شبانه روزی	شهر جناح-خیابان ایت الله خامنه ای- روبروی مرکز بهداشتی درمانی	۰۷۶۴۴۲۲۹۲۸
		دکتر شرفایی	۷ تا ۱۳ فروردین	شبانه روزی	بستک-خیابان امام روبروی بانک تجارت	۰۷۶۴۴۲۲۰۰۲
		دکتر یلدا هوشمند	۵ تا ۹ فروردین و ۱۱ فروردین	صبح و عصر		
		دکتر سنا هوشمند	۲۹ اسفند تا ۶ فروردین	شبانه روزی	بستک-خیابان امام جنب بانک سپه	۰۷۶۴۴۲۲۱۳۱۴
		دکتر رحمانی		صبح و عصر	خیابان رازی- جنب مطب دکتر طیبی	۰۷۶۴۴۲۲۸۷۵
۶	پارسیان	دکتر رشیدی		شبانه روزی	خیابان رازی- روبروی پارک ملت- بیمارستان پارسیان	۰۷۶۴۴۲۳۴۲۱
		بیمارستان رستمائی			کیلومتر ۴ جاده دریا	۰۷۶۴۴۲۴۰۳۰
		بیمارستان فاطمه الزهرا(س)			بلوار امیر کبیر- روبروی آموزش و پرورش	۰۷۶۳۵۴۲۵۰۴۶
۷	حاجی آباد	دکتر نیکخو	همه روزه	صبح و عصر	خیابان امام - جنب مطب دکتر اسدی	۰۷۶۳۵۴۲۲۷۶۷

**داروخانه های کشیک - شهرستانها**

ردیف	نام شهرستان	نام داروخانه	تاریخ کشیک	ساعت کاری	نشانی	شماره تماس
۱	جاسک	آبکار	همه روزه	صبح و عصر	خیابان ۱۵ خرداد - ساختمان ایران - طبقه همکف	۰۷۶۴۲۵۲۱۸۸۳
		دکتر دستوری	۵ تا ۱۳		نبش خیابان فرمانداری جنب مطب دکتر چملی	۰۷۶۴۲۵۲۰۷۰۰
		دکتر چگینی	فروردین		بلوار امام خمینی(ره) - روبروی بانک ملت کوچه تجارت	۰۷۶۴۲۵۲۲۶۵۰
		آذری لیردف	۲۹ اسفند تا ۴ فروردین	لیردف - جنب درمانگاه لیردف	۰۹۳۶۲۵۱۷۱۷۵	
		بیمارستان خاتم الانبیاء جاسک	همه روزه	شبانه روزی	خیابان امام	۰۷۶۴۲۵۲۱۶۳۶
۲	کیش	دکتر عمید	همه روزه	شبانه روزی	ششصد دستگاه - جنب بیمارستان کیش	۰۷۶۴۴۴۳۱۲۹
		مهرسا	همه روزه	شبانه روزی	بلوار میرمهنا - ساختمان میکانوپلاز ۱ - طبقه ۱	۰۹۱۷۳۰۰۳۷۲۶
		دکتر مختباز	۲ تا ۱۳ فروردین	روزانه	مرکز خرید ارین	۰۹۱۵۸۰۱۱۱۳۵
		دکتر معتمدنیا	همه روزه	۹ صبح تا ۱ بامداد	بلوار نیما - نرسیده به میدان پارس - مرکز خرید طلوع	۰۷۶۴۴۴۷۸۰۲۵
		دکتر قاسم زاده	همه روزه	۱۰:۳۰ تا ۱۳:۳۰ تا ۱۷:۳۰ تا ۲۱:۳۰	ساختمان همبورگ - طبقه ۳	۰۷۶۴۴۴۷۰۵۴۰
		پاستور	همه روزه	شبانه روزی	مجتمع تجاری دیپلمات طبقه همکف - غرفه ۴	۰۷۶۴۴۴۷۲۱۸۹
		دکتر رهبر	همه روزه	شبانه روزی	داروخانه مرکز خدمات جامع سلامت بوعلی - صفین - بلوار خاتم الانبیاء - خیابان اقبال	

داروخانه های کشیک - شهرستانها

ردیف	نام شهرستان	نام داروخانه	تاریخ کشیک	ساعت کاری	نشانی	شماره تماس
۲	کیش	دکتر سیار	همه روزه	۱۵ تا ۹:۳۰ تا ۱۵:۳۰	ساختمان گنجینه ۱	۰۷۶۴۴۴۳۳۱۴۳
		دکتر اصلانی	همه روزه	۹ صبح تا ۲ بامداد	شهرک صدف - ساختمان بساک	۰۷۶۴۴۴۶۴۱۴۲
		بیمارستان کیش	همه روزه	شبانه روزی	میدان هرمز، ششصد دستگاه، بیمارستان کیش	۰۷۶۴۴۴۵۹۴۰۰
		دکتر فرخی	همه روزه	شبانه روزی	فاز ۳ نو بنیاد - بازارچه آرین	
		دکتر رئوفی	همه روزه	۱۰ صبح تا ۲۲	درمانگاه آریا سلامت	
		دکتر شهپر	۲ تا ۱۷ فروردین	۱۰ صبح تا ۲۴	ساختمان ۲۰ - طبقه همکف	
		دکتر کامیار مشیری	همه روزه	۱۵ تا ۹:۳۰ تا ۱۵:۳۰	سالار کیش، جنب بازار ونوس، قطعه F20	۰۷۶۴۴۴۲۳۱۱۹
۳	قشم	نور	همه روزه	شبانه روزی	رمکان	۰۹۱۷۹۵۲۰۳۰۶
		دکتر رشیدی			رمکان	۰۹۱۷۱۴۵۷۴۲۱
		دکتر آزادبنا			روستای کوشه	۰۹۳۷۰۸۵۱۹۴۶
		دکتر آهنگ			میدان شفا	۰۷۶۳۵۲۲۸۰۵۵
		دکتر امینی	صبح و عصر	همه روزه	بلوار ولیعصر - جنب آزمایشگاه دکتر جعفری	۰۷۶۳۵۲۲۰۳۶۲
		دکتر ایمان رحیمی			بلوار ولی عصر - نبش کوچه ادیب - جنب بانک پاسارگاد	۰۷۶۳۵۲۲۷۵۲۰
		دکتر رحیمی محمد			هله - بلوار وحدت - روبروی کمپ هله	۰۹۱۷۷۵۹۱۰۳۱
		رازی			طبل - جاده اصلی - جنب مسجد اصلاح	۰۷۶۳۵۲۳۷۸۹۰
		سینا			درگهان - روبروی نیروگاه برق	۰۷۶۳۵۲۶۳۸۱۳
		دکتر عابد			خیابان سرخس - فرودگاه قدیم - مجتمع گلدن سیتی	-

## داروخانه های کشیک - شهرستانها

شماره تماس	نشانی	ساعت کاری	تاریخ کشیک	نام داروخانه	نام شهرستان	ردیف
۰۷۶۴۲۸۸۲۰۲۸	بلوار انقلاب- بیمارستان علی بن ابی طالب	شبانه روزی	همه روزه	علی بن ایطالب (ع)	رودان	۴
۰۹۱۲۸۷۰۷۷۳۱	بلوار انقلاب- جنب موسسه مالی آرمان			ابن سینا		



## آزمایشگاه‌های خصوصی - بندرعباس

ردیف	نام آزمایشگاه	تاریخ کشیک	نشانی	شماره تماس
۱	پارس	۱۴۰۱/۱۲/۲۹	سه راه هفده شه‌رپور(پلنگ صورتی)- طبقه فوقانی بانک تجارت - ساختمان سحر ۲	۳۲۲۴۶۲۵۷
۲	دکتر قریب	۲۹ اسفند ۱ - ۲ - ۳ - ۱۲ و ۱۳ فروردین	چهارراه فاطمیه-روبروی شیرینکده-درمانگاه دکتر قریب	۳۲۲۴۵۴۱۰
۳	بنی هاشمی	۲۹ اسفند	سید جمال الدین-ساختمان پزشکان نیکان	۳۲۲۳۹۵۱۲
۴	سبحانی	۱ فروردین	چهارراه فاطمیه - جنب شیرینکده - کوچه شفیع	۳۲۲۲۷۵۷۵
۵	کاظمی	۱ فروردین	نبش کوی نواب-برج بهشت	۳۳۶۸۴۹۲۳
۶	فارابی	۲ فروردین	سه راه پلنگ صورتی - ساختمان پزشکان البرز	۳۲۲۳۹۶۸۲
۷	دکتر آتش آب پرور	۲ فروردین	چهار فاطمیه-ساختمان اسپینال	۳۲۲۳۴۰۷۸
	دکتر موسوی	۳ فروردین	خیابان مرادی - چهارراه فاطمیه- ساختمان پزشکان پارسیان	۳۲۲۳۳۲۴۳
	گلشهر	۴ و ۱۳ فروردین	جنب پمپ بلال-خیابان حر	۳۳۶۶۰۱۸۵
	دکتر خرمی	۴ فروردین	خ دانشگاه - ساختمان پزشکان ارم	۳۳۶۳۴۰۵۳
	حکیمان	۴ فروردین	چهارراه فاطمیه- ساختمان پزشک	۳۲۲۴۶۴۶۵
	آپادانا	۱۲ فروردین	بلوار امام خمینی- روبروی تربیت بدنی	۳۳۳۴۳۷۳۲
	مهر	۱۲ فروردین	خ سید جمال الدین - پاساژ ناصر- طبقه دوم	۳۲۲۴۲۰۳۳
	درمانگاه سلامت ایرانیان	۱۳ فروردین	تازیان	۳۲۲۳۹۵۱۲

ساعت کاری تمامی آزمایشگاه‌ها، صبح‌ها از ساعت ۸ تا ۱۳ و عصرها از ساعت ۱۶ تا ۲۱ می‌باشد.

## آزمایشگاه‌های خصوصی - شهرستانها

ردیف	نام شهرستان	نام آزمایشگاه	تاریخ کشیک	نشانی	شماره تماس
۱	میناب	قیصری	۲۹ اسفند ۲ تا ۴ فروردین ۱۲ و ۱۳ فروردین	بلوار امام - روبروی بیمارستان قدیم(سینا)	۰۷۶۴۲۲۲۸۹۶
		سینا		بلوار امام خمینی - ساختمان پزشکان	
		نوبل		بلوار امام خمینی - بعد از بلوار بسیج - نرسیده به اداره پست - درمانگاه شبانه روزی خلیج فارس - طبقه همکف	۰۷۶۴۲۲۲۸۹۷۴
		دانش		بلوار امام خمینی - روبروی ساختمان هلال احمر - کوچه ۱۲۰ دانش - پلاک ۱	۰۷۶۴۲۲۲۶۹۵۲
۵	پارسیان	پارسیان	۲۹ اسفند ۱ تا ۴ فروردین ۱۲ و ۱۳ فروردین	خیابان امام خمینی، روبروی برج حکیم	۰۷۶۴۴۶۲۷۶۰۴
۶	بندرلنگه	سینا	۲۹ اسفند ۱ تا ۴ فروردین ۱۲ و ۱۳ فروردین	فلکه ساعت - پاساژ موسوی - زیر زمین بانک سینا	۰۷۶۴۴۲۴۰۴۴۸
۷	قشم	دکتر جعفری	۲۹ اسفند ۱ تا ۴ فروردین ۱۲ و ۱۳ فروردین	خیابان ولی عصر - جنب کلینیک دکتر محمدی	۰۷۶۳۵۲۲۵۴۶۰
		دکتر حسینی		درگهان - بلوار خلیج فارس - جنب درمانگاه شبانه روزی شفا	۰۷۶۳۵۲۶۷۷۷۶

ساعت کاری تمامی آزمایشگاه‌ها، صبح‌ها از ساعت ۸ تا ۱۳ و عصرها از ساعت ۱۶ تا ۲۱ می‌باشد.

## آزمایشگاه‌های خصوصی - شهرستانها

ردیف	نام شهرستان	نام آزمایشگاه	تاریخ کشیک	نشانی	شماره تماس
۸	بستک	دکتر تحریریان	۲۹ اسفند ۱ تا ۴ فروردین ۱۲ و ۱۳ فروردین	خ امام خمینی - روبروی بانک تجارت	۰۷۶۴۴۳۲۵۱۷۲
۹	رودان	خیریه رودان	۱ تا ۴ فروردین	بلوار شهید چمران- خیابان ورودی مسجد ابوالفضل(ع)	۰۷۶۴۲۸۸۶۵۸۲
		آفاق نیا	۲۹ - ۱۲ و ۱۳ فروردین	میدان امام - خیابان شهداء- جنب بانک صادرات	۰۹۱۷۷۶۸۷۰۲۹

ساعت کاری تمامی آزمایشگاه ها، صبح ها از ساعت ۸ تا ۱۳ و عصرها از ساعت ۱۶ تا ۲۱ می باشد.

## مراکز تصویربرداری - بندرعباس

ردیف	نام آزمایشگاه	نوبت کاری	تاریخ کشیک	نشانی	شماره تماس
۱	رادیولوژی و سونوگرافی پارسه	صبح و عصر	۵ تا ۹ فروردین	خیابان سیدجمال الدین - بعد از چهارراه فاطمیه - روبروی شیرین کده - کوچه بینش ۸ - ساختمان پارسه	-
۲	رادیولوژی و سونوگرافی دکتر قدیرپور			خیابان سید جمال الدین - چهارراه فاطمیه - ساختمان پزشک - طبقه همکف	۰۷۶۳۲۲۵۳۳۶۵
۳	رادیولوژی و سونوگرافی توانا			عصر	خیابان مرادی - سه راه سازمان ساختمان پزشکان زرتشت - طبقه ۱
۴	رادیولوژی و سونوگرافی دکتر علیایی	صبح و عصر	۲۷ و ۲۸ اسفند ۵ تا ۹ فروردین	گلشهر شمالی - خیابان مصطفی خمینی - تقاطع خیابان اتوبوسرانی ساختمان پزشکان ارم - طبقه ۳	-
۵	رادیولوژی و سونوگرافی گامبرون	عصر	۷ تا ۹ فروردین	گلشهر شمالی - بلوار پردیس - جنب گل پردیس - ساختمان پزشکان پردیس - طبقه ۲	-
۶	رادیولوژی و سونوگرافی ایران	صبح و عصر	۵ تا ۹ فروردین	خیابان اسدآبادی - چهارراه فاطمیه جنب ساختمان مارال - مجتمع کیمیا طبقه ۱	۰۷۶۳۲۲۵۴۲۲۵
۷	رادیولوژی دهان، فک و صورت دکتر نوذری			چهارراه بلوکی - جنب پارچه سرای اورانوس - ساختمان مدیا - طبقه ۴	-
۸	رادیولوژی دهان، فک و صورت دکتر معنایی			خیابان سیدجمال الدی - نرسیده به چهارراه فاطمیه - ساختمان اسپینال	-
۹	رادیولوژی دهان، فک و صورت پارس			بلوار سیدجمال الدین - چهارراه فاطمیه - کوچه جنب مسجد فاطمیه ساختمان پزشکان فاطمیه - طبقه ۲	۰۷۶۳۲۲۴۰۴۱۶

## مراکز تصویربرداری - بندرعباس

ردیف	نام آزمایشگاه	نوبت کاری	تاریخ کشیک	نشانی	شماره تماس
۱	سونوگرافی دکتر بابایی	صبح و عصر	۵ تا ۹ فروردین	خیابان سیدجمال الدین - ۳ راه پلنگ صورتی- روبروی داروخانه سینا ساختمان البرز- طبقه ۳	۰۷۶۳۲۲۳۹۸۶۹
۲	سونوگرافی شمس	صبح		چهار راه مرادی- پشت بانک سینا ساختمان همت- طبقه ۳	-
۳	سونوگرافی دکتر افتخار	عصر		خیابان سیدجمال الدین چهارراه فاطمیه -پشت شیرینکده ساختمان پزشکان کیان- واحد ۱	۰۷۶۳۲۲۱۳۱۱۸
۴	سونوگرافی دکتر رفیعی	صبح و عصر	۲۷ و ۲۸ اسفند	خیابان سیدجمال الدین- خیابان شهیدکازرونی- روبروی داروخانه دکتر آرزوی- ساختمان پزشکان جهانگیریه- طبقه ۱	۰۷۶۳۲۲۴۴۶۷۷
۵	سونوگرافی دکتر جعفری	عصر	۶ تا ۱۲ فروردین	خیابان سید جمال الدین- جنب مسجد فاطمیه- ساختمان روما طبقه ۱	-

**مراکز تصویربرداری - شهرستانها**

ردیف	نام شهرستان	نام آزمایشگاه	نوبت کاری	تاریخ کشیک	نشانی	شماره تماس
۱	قسم	سونوگرافی دکتر جهانگیری	صبح و عصر	۷ تا ۹ فروردین	(میدان ساعت سابق) ساختمان انجمن خیریه محستین - طبقه فوقانی	۰۷۶۳۵۲۲۷۸۲۷
		سونوگرافی دکتر دلاکی	عصر		خیابان ولیعصر - نبش کوچه ادیب - بالای ساختمان بانک پاسارگاد - طبقه ۲	-
۲	میناب	رادیولوژی و سونوگرافی مرکزی	صبح و عصر	۲۷ و ۲۸ اسفند ۵ تا ۱۰ فروردین	ساختمان پزشکان سینا	۰۷۶۴۲۲۳۱۲۰۶
		سونوگرافی دکتر پاینده	عصر	۲۹ اسفند تا ۷ فروردین	بلوار بسیج - روبروی میناب مال - کلینیک تخصصی خلیج فارس	۰۷۶۴۲۲۳۱۱۲۶
۵	خمیر	سونوگرافی دکتر پایمرد	عصر	۱ تا ۶ فروردین	بندر خمیر - میدان آزادی - پشت ایستگاه بندرلنگه	
۶	بستک	سونوگرافی دکتر مرتضوی	صبح و عصر	۲۹ اسفند تا ۶ فروردین	خیابان ولیعصر - جنب شبکه بهداشت ساختمان پزشکان کلینیک سونوگرافی دکتر مرتضوی	۰۷۶۴۴۳۲۵۶۹۰

### مراکز درمان سوء مصرف مواد مخدر - بندرعباس

ردیف	نام مرکز	ساعت کاری	تاریخ کشیک	نشانی	شماره تماس
۱	راز خوشبختی	۸ الی ۱۲ ظهر ۴ الی ۸ شب	۲ فروردین	اسلام آباد- بلوار ثارالله - نبش ثارالله ۱۸	۰۷۶۳۴۵۱۲۳۹۷
۲	تولد	۸ الی ۱۲ ظهر	۳ فروردین	سه راهه جهانبار-روبروی دانشگاه پیام نور-جنب کافی نت دانشگاه-طبقه اول	-
۳	روناک	۴ الی ۸ شب	۳ فروردین	گلشهر-چهارراه دانشگاه-طبقه دوم پرده کاخ-روبروی داروخانه دکتراسدی	۰۷۶۳۳۴۸۲۸۰۴
۴	رازی مهر	۴ الی ۸ شب	۲ فروردین	میدان شاه حسینی-مجمع نرگس-طبقه اول	۰۷۶۲۲۳۴۸۵۶
۵	اشکان	۴ الی ۸ شب	۵ فروردین	گلشهر-روبروی تارامارکت	۰۷۶۳۳۶۶۰۰۰۶
۶	فردا	۴ الی ۸ شب	۳ فروردین	خیابان سیدجمال - بالای داروخانه دکترمشیر-طبقه ۴-واحد ۱۹	۰۷۶۳۲۲۳۲۸۶۷
۷	باران	۴ الی ۸ شب	۳ فروردین	شهرک توحید-کوچه نبوت ۱	۰۷۶۳۳۷۰۴۵۶۳
۸	معین	۴ الی ۸ شب	۴ فروردین	خیابان ترمینال نبش امامت ۸ ساختمان نرگس	۰۷۶۳۴۸۹۷۴۹
۹	روزنه	۴ الی ۸ شب	۲ فروردین	گلشهر-خیابان داروپخش-ساختمان گردشگری-طبقه ۳	-
۱۰	طلوع	۴ الی ۸ شب	۲ فروردین	خیابان سیدجمال-روبروی پاساژناصر- ساختمان غربی	۰۷۶۳۲۲۱۰۴۳۶
۱۱	پر پرواز	۴ الی ۸ شب	۲ فروردین	خیابان سید جمال الدین اسدآبادی-کوچه قریب-فرش فومنی-طبقه اول	۰۷۶۳۲۲۱۱۷۱۲
۱۲	آریا	۸ الی ۱۲ ظهر ۴ الی ۸ شب	۳ فروردین	چهارراه قدس به سمت میدان شاه حسینی-کوچه اول - ساختمان شهریار- طبقه اول-واحد پنج	۰۷۶۳۲۲۳۹۸۳۵

### مراکز درمان سوء مصرف مواد مخدر - بندرعباس

ردیف	نام مرکز	ساعت کاری	تاریخ کشیک	نشانی	شماره تماس
۱	دانشگاه ۱ (دولتی)	۸ الی ۱۲ ظهر	۳ و ۴ فروردین	شهنار- جنب بیمارستان شریعتی- انتهای اداره آب و فاضلاب - داخل کوچه	۰۷۶۳۳۳۵۰۰۰۸
۲	دانشگاه ۲ (دولتی)	۸ الی ۱۵ ظهر	۱ و ۲ فروردین	دو هزار - خیابان آتش نشانی - بلوار کارگر- نبش کارگر ۱۷	-
۳	پویندگان توسعه (دولتی)	۸ الی ۱۲ ظهر	کل ایام	بلوار جمهوری اسلامی- نرسیده به پل کمربندی- کوچه نخل ۶- جنب بلوک زنی	۰۷۶۳۷۵۵۴۷۱
۴	پویندگان توسعه ۲ (دولتی)	۱۲ ظهر تا ۴ عصر	کل ایام	محله آیت الله غفاری - شهنار- کوچه تعاون ۲۳	۰۷۶۳۷۵۵۴۷۱
۵	رها (دولتی)	۸ الی ۱۲ ظهر	کل ایام	خیابان آیت الله غفاری - شمالی- روبروی مسجد نور	-
۶	بهبود راه نامدار (دولتی)	۸ الی ۱۲ ظهر	کل ایام	دو هزار- آبنما- روبروی کانکس نیروانظامی	-
۷	شفابخشان (دولتی)	۸ الی ۱۲ ظهر	۳ فروردین	سرچهارراه فاطمیه	-
۸	ماده ۱۶	-	کل ایام	روستای ایسین- محله نو	-
۹	آینده	۴ تا ۸ شب	۳ فروردین	نرسیده به چهارراه فاطمیه- ساختمان زیگورات- طبقه ۳	۰۷۶۳۲۳۹۳۵۲
۱۰	پرواز	۴ تا ۸ شب	۲ فروردین	خیابان دانشگاه- نبش دانشگاه- ۵- ساختمان نیما	۰۷۶۶۶۷۶۶۵۲
۱۱	شفاء بندرعباس	۴ تا ۸ شب	۲ فروردین	خیابان سیدجمال- چهارراه مرادی- پاساژ اشکان- طبقه دوم	۰۷۶۳۲۲۲۶۶۱
۱۲	فانوس خلیج فارس	۴ تا ۸ شب	۴ فروردین	گلشهر- رسالت شمالی- ساختمان اهورا- طبقه ۱	۰۷۶۳۳۶۸۵۵۶۴

## مراکز درمان سوء مصرف مواد مخدر - بندرعباس

ردیف	نام مرکز	ساعت کاری	تاریخ کشیک	نشانی	شماره تماس
۱	سینا	۸ الی ۱۲ ظهر ۴ تا ۸ شب	۲ فروردین	شاه حسینی - نرسیده به فلکه قدس - بالای لاستیک مرکزی	۰۷۶۳۲۳۴۱۹۰
۲	ایران زمین	۴ تا ۸ شب	۱۲ فروردین	خیابان سیدجمال-ساختمان فارابی - طبقه ۳	۰۷۶۳۲۳۳۳۰۹
۳	راه روشنایی	۸ الی ۱۲ ظهر ۴ تا ۸ شب	۲ فروردین	خیابان مدرس-کوچه مدرس-۲-پلاک ۶	۰۷۶۳۳۱۳۲۱۰
۴	نشاط	۴ تا ۸ شب	۳ فروردین	خیابان سیدجمال- بالای فرش فروشی دریا	۰۷۶۳۲۳۳۰۳۰۰
۵	مادر	۸ الی ۱۲ ظهر	۱۲ فروردین	خیابان فرودگاه قدیم(مخابرات)-کوچه بوستان ۴-پلاک ۵	۰۷۶۳۳۳۵۵۶۳
۶	مهر بندرعباس	۸ الی ۱۲ ظهر ۴ تا ۸ شب	۴ فروردین	کمربندی-دوراهی ایسینی- جنب داروخانه شیخان	۰۷۶۴۲۱۵۵۴۰
۷	آفتاب	۸ الی ۱۲ ظهر ۴ تا ۸ شب	۱۲ فروردین	خیابان سیدجمال-کوچه مهیار ۷	۰۷۶۲۳۳۹۹۸۴
۸	ایمان	۴ تا ۸ شب	۲ فروردین	خیابان سیدجمال-بعدازسه راه سازمان- ساختمان مثبت طبقه ۳	۰۷۶۳۳۴۷۲۲۱
۹	آسمان آبی	۴ تا ۸ شب	۱۲ فروردین	خیابان شهیدجعفری-روبروی کلوب آرین	۰۷۶۲۳۲۸۴۴۹
۱۰	امید بندرعباس	۴ تا ۸ شب	۲ فروردین	خیابان ترمینال - جنب دفتر اسناد شماره ۱۰۰	۰۷۶۶۶۶۷۹۹۸
۱۱	البرز	۸ الی ۱۲ ظهر ۴ تا ۸ شب	۲ فروردین	خیابان سیدجمال-نرسیده به سه راه سازمان- طبقه دوم بانک ملی	۰۷۶۲۳۳۷۹۱۳
۱۲	شفا گستر	۸ الی ۱۲ ظهر ۴ تا ۸ شب	۱۲ فروردین	خیابان سید جمال - مهیار ۵	۰۷۶۲۳۵۴۲۰

**مراکز درمان سوء مصرف مواد مخدر - بندرعباس**

ردیف	نام مرکز	ساعت کاری	تاریخ کشیک	نشانی	شماره تماس
۱	سلامت	۸ الی ۱۲ ظهر ۴ تا ۸ شب	۳ فروردین	خیابان سیدجمال- کوچه فرش مشهد- ساختمان جالینوس- طبقه ۴	-
۲	سیب	۴ تا ۸ شب	۲ فروردین	شهرک امام رضا- بالاتر از کلانتری ۱۶- نیش خیابان امام علی	-
۳	اعتماد	۴ تا ۸ شب	۱۲ فروردین	سیدکامل خیابان شهید حقانی کوچه قدس ۱۰ پلاک طبقه اول	۰۷۶۲۲۲۳۸۵۸
۴	نوید زندگی	۸ الی ۱۲ ظهر ۴ تا ۸ شب	۱۲ فروردین	خیابان برق-کوچه فروغ ۱۱	۰۷۶۳۲۲۲۸۰۶۹
۵	آرامش	۴ تا ۸ شب	۱۲ فروردین	گلشهر جنوبی-خیابان حر-کوچه کوکب ۱۳	۰۷۶۳۳۶۶۰۱۸۰
۶	مهرآوران	۴ تا ۸ شب	۲ فروردین	شهنار-بلوار ناصر- کوچه شهید حسن یزدی	-
۷	ره پویان	۴ تا ۸ شب	۲ فروردین	زیباشهر-نرسیده به درمانگاه - جنب تعویض روغنی زیبا شهر	-
۸	پویش خلیج فارس	۴ تا ۸ شب	۱۲ فروردین	شهرک توحید-خیابان مهرگان-نبش کوچه مهرگان ۶	-
۹	کبریا	۴ تا ۸ شب	۱۲ فروردین	سه راه جهانبار روبروی دانشگاه پيام نور	۰۷۶۳۳۵۵۸۵۹۸
۱۰	احياء	۴ تا ۸ شب	۲ فروردین	خیابان امام موسی صدر شمالی - روبروی بانک کارآفرین- ساختمان داروخانه دکتر شکيبا - طبقه ۳ - واحد ۱۱	۰۷۶۲۲۵۲۹۳۰
۱۱	فروردین	۸ الی ۱۲ ظهر ۴ تا ۸ شب	۱۱ فروردین	شهرنمایش-بلوار معلم - بالای بانک مسکن	-
۱۲	پاک و پویا	۴ تا ۸ شب	۴ فروردین	شهرک گلستان-بلوار شهبابی پور- چهارراه گفتگوی تمدن ها-خیابان مهرورزان	۰۷۶۳۳۷۵۵۰۳۶

**مراکز درمان سوء مصرف مواد مخدر - شهرستانها**

**قسم**

ردیف	نام مرکز	ساعت کاری	تاریخ کشیک	نشانی	شماره تماس
۱	سینا	۸ الی ۱۲ ظهر ۴ تا ۸ شب	۱۲ فروردین	رمکان-ساختمان حسنی-طبقه ۱	۰۷۶۳۵۲۷۸۴۴۹
۲	راه نو	۸ الی ۱۲ ظهر ۴ تا ۸ شب	۲ فروردین	خیابان ولی عصر-روبروی بیمارستان	۰۷۶۳۵۲۲۸۲۰۳
۳	شفا	۸ الی ۱۲ ظهر ۴ تا ۸ شب	۱ فروردین	میدان شفا	۰۷۶۳۵۲۲۲۷۴۱
۴	مهرگان	۴ تا ۸ شب	۱۲ فروردین	بلوار ولی عصر-کوچه علی ابن ابیطالب	۰۷۶۳۵۲۲۴۰۴۸
۵	آینده روشن	۸ الی ۱۲ ظهر	۱۳ فروردین	بلوار ولی عصر-ساختمان طاهری- طبقه ۲	۰۷۶۳۵۲۲۶۱۹۸
۶	پارسیان	۸ الی ۱۲ ظهر ۴ تا ۸ شب	۳ فروردین	خیابان ولی عصر-میدان شهدا-جنب بیمارستان	۰۷۶۳۵۲۲۵۳۴۵
۷	التیام	۴ تا ۸ شب	۱۱ فروردین	روبروی داروخانه شبانه روزی- ساختمان مهرگان	-
۸	ساحل	۴ تا ۸ شب	۱ فروردین	خروجی درگهان-خیابان رسول اکرم	-
۹	حیات سبز	۴ تا ۸ شب	۱۳ فروردین	درگهان جنب داروخانه سینا محله کلات	۰۷۶۳۵۲۶۲۸۶۳
۱۰	نیما	۴ تا ۸ شب	۱۱ فروردین	روستای طیل-روبروی داروخانه شفا	۰۷۶۳۵۲۵۱۵۵۳
۱۱	آتیه	۸ الی ۱۲ ظهر ۴ تا ۸ شب	۲ فروردین	روستای سوزا-خیابان صلاح الدین ایوبی	۰۷۶۳۵۲۴۸۳۸۸
۱۲	کسری	۴ تا ۸ شب	۱۲ فروردین	روستای هلر-طبقه دوم بانک صادرات	۰۷۶۶۱۹۸۴۷۷۷

**مراکز درمان سوء مصرف مواد مخدر - شهرستانها**

**میناب**

ردیف	نام مرکز	ساعت کاری	تاریخ کشیک	نشانی	شماره تماس
۱	دولتی میناب	۸ الی ۱۲ ظهر	۳ فروردین	میدان ولایت-جنب اداره اصناف	۰۷۶۴۲۲۳۳۶۳۶
۲	سعادت	۹ صبح الی ۱۳	کل ایام	بلوار امام-روبروی بانک مسکن	۰۹۱۲۸۲۰۶۴۶۶
۳	نیایش	۴ تا ۸ شب	۱۲ فروردین	بلوار امام-جنب عینک سازی بینا	۰۷۶۴۲۳۳۱۱۹۰
۴	ارغوان	۸ الی ۱۲ ظهر	۳ فروردین	سه راه بیمارستان-جنب ساندویچی گلها	۰۷۶۵۲۲۲۸۹۴۲
۵	مهر	۴ تا ۸ شب	۲ فروردین	خیابان شهید امینی-کوچه روبروی دارایی	۰۷۶۵۲۲۲۸۰۱۰
۶	بهبود	۸ الی ۱۲ ظهر	۱۲ فروردین	بلوار امام-جنب موسسه قوامین-کوچه ۱۲۱	۰۷۶۵۲۲۲۷۵۴۳
۷	سلامت	۴ تا ۸ شب	۲ فروردین	فلکه احمدآباد-جنب زیارت	۰۷۶۲۲۲۲۶۴۸
۸	رازی	۴ تا ۸ شب	۴ فروردین	بلوار امام-طبقه فوقانی بیمه آسیا	۰۷۶۴۲۲۲۶۹۹۲
۹	طلوع	۴ تا ۸ شب	۱۱ فروردین	بلوار امام-جنب مسجد امام	۰۷۶۴۲۲۴۱۵۲۴
۱۰	همیاران	۴ تا ۸ شب	۱۱ فروردین	سه راه بیمارستان قدیم-روبروی میناب مال	۰۷۶۴۲۳۳۱۱۳۱
۱۱	مهر سلامت	۴ تا ۸ شب	۲ فروردین	بلوار بسیج-کلینیک خلیج فارس-طبقه هم کف - واحد ۲	-

## مراکز درمان سوء مصرف مواد مخدر - شهرستانها

### جاسک

ردیف	نام مرکز	ساعت کاری	تاریخ کشیک	نشانی	شماره تماس
۱	سینا	۴ تا ۸ شب	۳ فروردین	خیابان فرمانداری-طبقه فوقانی بانک ملی	۰۷۶۳۵۲۲۰۳۵۳
۲	ققنوس		۱۲ فروردین	خیابان معلم-پشت فروشگاه فرهنگیان	۰۷۶۴۲۵۲۱۱۲۰
۳	هور		۱۳ فروردین	خیابان شهیدبهشتی-کوچه آموزش ۲	۰۷۶۴۲۵۲۱۱۱۷
۴	امید		۲ فروردین	کوچه روبروی بانک ملت-روبروی وحید	۰۹۰۳۸۰۸۱۷۵۹

### حاجی آباد

ردیف	نام مرکز	ساعت کاری	تاریخ کشیک	نشانی	شماره تماس
۱	سیلک	۴ تا ۸ شب	۱۲ فروردین	میدان امام خمینی-جنب داروخانه دکتر افتخاری	۰۷۶۳۵۴۲۴۷۷۲
۲	توانمدن		۵ فروردین	حاجی آباد- میدان امام - کوچه جنب مسجد جامع- پلاک ۱-واحد ۱	-

### رویدر

ردیف	نام مرکز	ساعت کاری	تاریخ کشیک	نشانی	شماره تماس
۱	صبح رویش	۸ تا ۱۲ ظهر	۳ فروردین	کوچه بهارستان ۱۱-جنب مسجد محمد مصطفی	۰۹۱۷۹۶۰۱۶۶۰

## مراکز درمان سوء مصرف مواد مخدر - شهرستانها

### کیش

ردیف	نام مرکز	ساعت کاری	تاریخ کشیک	نشانی	شماره تماس
۱	ساحل	۱۷:۳۰ تا ۲۱	۲ فروردین - ۵ تا ۹ و ۱۱ فروردین	ساختمان تندیس - طبقه اول - واحد ۱۰۱	۰۹۰۴۶۱۶۳۷۹۰
۲	حامی	۹ تا ۱۷:۳۰ تا ۱۲:۳۰	۵ تا ۹ و ۱۱ فروردین	ششصد دستگاه - وصال ۲ - پلاک ۴۰۳/۱	۰۷۶۴۴۴۲۴۵۵۵
۳	نور	۹ تا ۱۷:۳۰ تا ۱۲:۳۰	۳ تا ۹ و ۱۱ فروردین	پنجاه دستگاه - وصال ۴ - پلاک ۲۰۴	۰۷۶۴۴۴۷۲۰۵۴
۴	رها	۱۶:۳۰ تا ۲۰:۲۰	۵ تا ۹ و ۱۱ فروردین	صفین رز - ۲ - پلاک ۱۱۹ - طبقه همکف - واحد ۱	۰۷۶۴۴۴۳۵۲۹۰

### رودان

ردیف	نام مرکز	ساعت کاری	تاریخ کشیک	نشانی	شماره تماس
۱	مرکز دولتی	۸ تا ۱۲ ظهر	۴ فروردین	دهبازر - خیابان شهید دستغیب - جنب خدمات درمانی	۰۷۶۴۴۲۲۵۳۵۱
۲	نوید سلامت	۴ تا ۸ شب	۳ فروردین	دهبازر - بلوار انقلاب - جنب فروشگاه کهوری	۰۷۶۴۲۸۸۲۳۷۴
۳	نور		۱۲ فروردین	بلوار انقلاب - قبل از تامین اجتماعی	۰۷۶۴۲۸۸۱۲۴۰
۴	ققنوس		۲ فروردین	دهبازر - خیابان معلم - روبروی پاساژ شهرداری	۰۷۶۴۲۸۸۳۳۷۱

## مراکز درمان سوء مصرف مواد مخدر - شهرستانها

### بندرلنگه

ردیف	نام مرکز	ساعت کاری	تاریخ کشیک	نشانی	شماره تماس
۱	جهان پاک	۸ تا ۱۲ ظهر	۳ فروردین	خیابان شهید دستغیب- طبقه فوقانی داروخانه دکتر شاهرادی	۰۷۶۴۴۳۳۱۹۱۲
۲	رضا		۱۲ فروردین	بندر کنگ-روبروی بانک ملت-طبقه فوقانی داروخانه دکتر بحری	۰۷۶۴۴۳۳۱۹۱۲
۳	مهراهنگ	۴ تا ۸ شب	۳ فروردین	بلوار انقلاب-خیابان بهزیستی-روبروی دفتر خدماتی	۰۷۶۴۴۳۳۱۹۱۲

### بندر خمیر

ردیف	نام مرکز	ساعت کاری	تاریخ کشیک	نشانی	شماره تماس
۱	جهان پاک	۸ تا ۱۲ ظهر	۳ فروردین	خیابان اسکله-فرعی اول سمت راست-روبروی ساختمان افق	۰۷۶۳۳۲۲۱۸۸۲

### بستک

ردیف	نام مرکز	ساعت کاری	تاریخ کشیک	نشانی	شماره تماس
۱	احیاء تندرستی	۴ تا ۸ شب	۱۲ فروردین	بستک-بلوار پاسداران-روبروی بهزیستی	۰۷۶۴۳۲۲۵۳۵۵

## مراکز فوریت‌های پزشکی و اورژانس ۱۱۵

ردیف	نام شهرستان	نام پایگاه	محل استقرار	محور تحت پوشش	کیلومتر
۱	بندرعباس	شهری شماره ۱	بیمارستان شهید محمدی	شهر بندرعباس	-
۲		اسلام آباد	اسلام آباد بلوار ثارالله منازل سازمانی دانشگاه علوم پزشکی		-
۳		گلشهر	شهرک توحید جنب زمین فوتبال		-
۴		بانوان	بلوار جمهوری اسلامی مرکز اورژانس شهرستان بندرعباس		-
۵		امام حسین (ع)	بلوار امام حسین(ع) - ابتدای بلوار بوموسی - جنب ایستگاه آتش نشانی		-
۶		بلوار ساحلی	بلوار شهید چمران - دانشگاه علوم پزشکی		-
۷		اسلام آباد ۲	اسلام آباد بلوار ثارالله منازل سازمانی دانشگاه علوم پزشکی		-
۸		فرودگاه	فرودگاه بندرعباس		فرودگاه بندرعباس
۹		هرمز	جزیره هرمز - جنب درمانگاه هرمز	جزیره هرمز	-
۱۰		شمیل	روستای شمیل	روستا و درمانگاه شمیل	-
۱۱		دهنو	روستای دهنو	بندرعباس - میناب	-
۱۲		قطب آباد	روستای قطب آباد	بندرعباس - سیرجان	۸۰
۱۳		گنو	روستای گنو	بندرعباس - سیرجان	۳۰
۱۴		ایسین	روستای ایسین	قدیم بندرعباس - بندرلنگه	۱۵
۱۵		شهید رجایی	روستای گچین	بندرعباس - بندرخمیر	۵۰
۱۶		سیاهو	روستای سیاهو	بندرعباس - سیرجان	۶۰
۱۷		فین	باغ شهر فین	شهر فین	۶۰
۱۸		سرزه	روستای سرزه	بندرعباس - سیرجان	۵۰

## مراکز فوریت‌های پزشکی و اورژانس ۱۱۵

ردیف	نام شهرستان	نام پایگاه	محل استقرار	محور تحت پوشش	کیلومتر
۱	بستک	شهری بستک	شبکه بهداشت و درمان بستک	شهر بستک	
۲		جناح	روستای جناح	شهر جناح - بندرعباس - بندرلنگه	۳۰
۳		فتویه	روستای فتویه	بستک - لار	۳۰
۴		کنار سیاه	روستای کنار سیاه	بستک - لامرد	۷۳
۵		دهنگ	روستای دهنگ	بستک - بندرعباس	۴۰
۶		کوهیج	روستای کوهیج	بستک به لار	۵۰
۷		آسو	روستای آسو	بستک - بندرلنگه	۴۰
۱	بندر خمیر	شهری بندر خمیر	بلوار امام خمینی جنب اداره آب و فاضلاب	شهر بندر خمیر	-
۲		کهورستان	روستای کهورستان	بندرعباس - لار	۵۰
۳		روئیدر	روستای روئیدر	بندرعباس - لار	۹۰
۴		سرتنگ	روستای سرتنگ	بندرعباس - بستک - لار	۱۰۷
۵		بندرپهل	بندرپهل - نرسیده به اسکله بندرپهل	بندر خمیر - قشم	۲۰
۶		کشار	روستای کشار	قدیم بندرعباس - بندرلنگه	۶۰
۱	پارسیان	شهری پارسیان	بلوار شهدای گمنام جنب پایگاه آتش نشانی	شهر پارسیان	-
۲		کوشکنار	روستای کوشکنار	پارسیان - عسلویه	۲۰
۳		هشنیز	روستای هشنیز	بندرلنگه - پارسیان	۱۷۷
۴		زیارت	روستای زیارت	پارسیان - عسلویه	۵۰
۵		دشتی	روستای دشتی	پارسیان - عسلویه	۱۵

## مراکز فوریت‌های پزشکی و اورژانس ۱۱۵

ردیف	نام شهرستان	نام پایگاه	محل استقرار	محور تحت پوشش	کیلومتر
۱	بندرلنگه	شهری بندرلنگه	بلوار امام خمینی روبروی اداره حج و زیارت	شهر بندرلنگه	-
۲		بندر کنگ	ابتدای جاده بستک روبروی پایانه بار، میدان ناخدا	شهر بندرلنگه	-
۳		مغویه	روستای مغویه	بندرعباس-پارسیان	۴۳
۴		چارک	روستای چارک	بندرعباس-پارسیان	۸۰
۵		رستاق	روستای رستاق	بندرعباس-پارسیان	۱۳۰
۶		دژگان	روستای دژگان	بندرعباس- بندر خمیر	۳۰
۷		بندر مقام	روستای بندر مقام	بندرعباس-پارسیان	۱۰۰
۸		چاه مسلم	روستای چاه مسلم	بندرلنگه - بستک	۶۰
۹		بندر گرزه	روستای گرزه نرسیده به بندر آفتاب	بندرعباس-پارسیان	۱۰۰
۱۰		لمزان	روستای لمزان	بندرلنگه- بستک	۷۰
۱۱		حمیران	روستای حمیران	بندرعباس- بندرلنگه	۳۰
۱	جاسک	شهری جاسک	مستقر در بیمارستان خاتم الانبیاء جاسک	شهر جاسک	-
۲		کوه مبارک	روستای کوه مبارک	جاسک- چابهار	۱۲۰
۳		لیردف	روستای لیردف	جاسک- چابهار	۱۲۰
۴		کابریک	روستای گابریک	جاسک- چابهار	۷۰
۵		نگر	روستای نگر	جاسک-میناب	۳۵
۶		سه راهی	ورودی شهر جاسک	جاسک-میناب	۳
۷		گوان(بریزگ)	روستای گوان	جاسک-میناب	۱۰۰

## مراکز فوریت‌های پزشکی و اورژانس ۱۱۵

ردیف	نام شهرستان	نام پایگاه	محل استقرار	محور تحت پوشش	کیلومتر
۱	رودان	شهری رودان	در بیمارستان امام علی(ع) رودان	شهر رودان	-
۲		جغین	روستای جغین	-	۵۰
۳		آبنما	دو راهی آبنما	رودان-کهنوج	۱۵
۴		زیارتعلی	روستای زیارتعلی	رودان-زیارتعلی	۶۰
۵		بیکاه	روستای بیکاه	رودان-بیکاه	۳۰
۱	حاجی آباد	شهری حاجی آباد	ضلع غربی بیمارستان فاطمه الزهرا	شهر حاجی آباد	-
۲		سرچاهان	روستای سرچاهان	محور بندرعباس- سیرجان	۱۲۵
۳		باغات	روستای باغات	محور بندرعباس- سیرجان	۲۱۰
۴		گهکم	روستای گهکم	محور بندرعباس- سیرجان	۱۶۰
۵		طاشکویه	روستای طاشکویه	محور بندرعباس- داراب	۱۸۰
۶		دوراهی دهستان	دوراهی روستای دهستان	محور بندرعباس- سیرجان	۵۰
۷		شمیل	روستای شمیل حاجی آباد	محور حاجی آباد- بندرعباس	۶۰
۸		احمدی	روستای حشم بلم	محور حاجی آباد- بندرعباس	۱۱۵
۹		فارغان	روستای فارغان	محور حاجی آباد فارغان	۷۵
۱	سیریک	شهری سیریک	بلوار ورودی شهر	شهر سیریک	-
۲		سیکوهی	روستای سیکوهی	محور سیریک - جاسک	۳۵
۳		کوهستک	روستای کوهستک	محور سیریک - جاسک	۳۵

## مراکز فوریت‌های پزشکی و اورژانس ۱۱۵

ردیف	نام شهرستان	نام پایگاه	محل استقرار	محور تحت پوشش	کیلومتر
۱	قشم	قشم (۲ کد)	روبروی فرمانداری	شهر قشم	-
۲		درگهان	درمانگاه درگهان	قشم - باسعیدو	۳۰
۳		سوزا	شهر سوزا بلوار ساحلی	قشم - باسعیدو	۴۵
۴		دولاب	روستای دولاب	قشم - باسعیدو	۴۵
۵		طبل	روستای طبل	قشم - باسعیدو	۷۵
۶		لافت	روستای لافت	قشم - بندرلافت	۵۰
۷		رمکان	روستای رمکان	قشم - رمکان	۵۰
۱	میناب	میناب	بیمارستان حضرت ابوالفضل(ع)	شهر میناب	-
۲		میناب ۲	ورودی شهر میناب- دو راهی تیاب	شهر میناب	-
۳		چاه شیرین	دو راهی میناب رودان روستای چاه شیرین	بندرعباس- رودان- میناب	۷۰
۴		گرو	روستای گرو	میناب-سندرک	۳۷
۵		دهو(تیاب)	روستای دهو	میناب-کلاهی	۱۵
۶		هشتبندی	روستای هشتبندی	میناب هشتبندی-توکهور	۷۰
۷		درپهن	روستای درپهن	میناب- بشاگرد	۴۰
۱	بشاگرد	بشاگرد	شهر گوهران	شهر بشاگرد	-
۱	کیش	شهرک مطهر	روستای شهرک مطهر	محور بشاگرد- جاسک	۸۰
۲		شهری ۱	بیمارستان کیش	جزیره کیش	-

## پایگاه اورژانس هوایی و دریایی

ردیف	نام پایگاه	محل استقرار	محور تحت پوشش
۱	اورژانس هوایی	بندرعباس	کل استان هرمزگان
		بستک	غرب استان
۲	اورژانس دریایی	قشم	جزیره قشم
۳		هرمز	جزیره هرمز

## پایگاه های ثابت انتقال خون

ردیف	نام شهرستان	آدرس	تلفن
۱	بندرعباس	خیابان سید جمال اسد آبادی، حد فاصل چهارراه مرادی و فلکه برق	۰۷۶۳۲۲۲۸۰۳۲
۲	بندرلنگه	خیابان آیت الله طالقانی	۰۷۶۴۴۴۲۲۱۹۸۱
۳	میناب	خیابان فرمانداری	۰۷۶۴۳۵۲۲۲۰۱۰

### شرایط اهدای خون:

همراه داشتن کارت ملی، سن ۱۸ تا ۶۰ سال، وزن بالاتر از ۵۰ کیلو گرم

**چشمان منتظر بیماران منتظر حضور مهربان شماست**



## پیشگیری از مسمومیت غذایی

شامل تاری دید، دوبینی، افتادگی پلک فوقانی، عدم توانایی حرکتی، اختلال تکلم، لکنت زبان، سختی بلع و خشکی و درد گلو می باشد. مهمترین اقدام درمانی در این نوع مسمومیت تجویز سریع داروی ضد سم در مرکز درمانی است. در صورت عدم درمان ممکن است فرد مسموم در اثر فلج تنفسی فوت نماید.

♦ از خرید قوطی های کنسرو دارای برآمدگی، و فرورفتگی و یا داشتن نشتی خودداری کنید و مطمئن شوید که درپوش آنها شکسته نشده باشد. اگر فرآورده ای ظاهر و یا بوی ناخوشایندی داشت به هیچ عنوان آن را نچشید.

♦ هرگز غذاهای پخته شده را بیش از ۲ ساعت (اگر هوای اتاق گرم می باشد، بیش از یک ساعت) در دمای محیط رها نکنید. برای دوباره گرم کردن غذا های باقیمانده آنها را حرارت دهید تا غذا بخار کند و همچنین غذاهایی که بیش از سه روز باقیمانده اند را مصرف

♦ غذاهای مسموم کننده ممکن است بو یا مزه ناخوشایندی داشته باشند با وجودی که اکثر مسمومیت های غذایی معمولاً ظرف ۲۴ ساعت برطرف می شوند اما بعضی از آنها مانند مسمومیت با غذای کنسروی می تواند کشنده باشد.

♦ چنانچه در سفر از غذاهای آماده کنسرو شده استفاده می کنید با جوشاندن کنسرو به مدت ۲۰ دقیقه از خطر ابتلا به مسمومیت کشنده بوتولیسم پیشگیری نمایید. (باید از زمان جوش آمدن آب، کنسرو را ۲۰ دقیقه بجوشانید).

♦ بوتولیسم نوعی مسمومیت غذایی کشنده است که در اثر مصرف کشک غیر پاستوریزه غذاهای کنسروی (که قبل از مصرف حرارت مناسب با آنها نرسیده است) و یا سوسیس و کالباس آلوده بروز می کند. علائم و نشانه های این مسمومیت معمولاً با تأخیر (بعد از ۱۲ تا ۲۴ ساعت) ظاهر می شود و

## بهداشت مواد خوراکی در مسافرت

- در طول سفر از تمام گروه های غذایی استفاده نمایید.
- غذاهای آماده را در ظرف در پوشیده نگهداری کنید .
- مواد خوراکی را از دسترس حشرات و جوندگان و سایر ناقلین دور نگهدارید .
- برای نگهداری غذای داغ از ظروف یکبار مصرف گیاهی یا آلومینیومی استفاده کنید.
- غذاها را به طور کامل بپزید؛ سعی کنید غذا را تازه و برای مصرف یکبار تهیه نمایید.
- غذاهای پخته شده نباید بیش از ۲ ساعت در دمای محیط نگهداری شود و بیشتر از یک بار نباید گرم شود .
- در صورت عدم دسترسی به یخچال و یخدان از مصرف مجدد غذایی که بیش از دو ساعت از طبخ آن می گذرد خودداری کنید .
- هنگام سفر مواد غذایی باید تا آخرین لحظه قبل از حرکت در یخچال باقی بماند.
- برای پیشگیری از بیماریهای روده ای حتماً میوه ها و سبزی ها را با محلول گندزدایی نموده و سپس بخوبی با آب سالم شستشو کنید.
- بهتر است سبزیجات را به صورت پخته

نکنید.

◆ در طی سفر برای حمل و نگهداری مواد غذایی فاسد شدنی، از یخدان مناسب استفاده کنید. غذاهای حاوی سس، تخم مرغ و خامه خیلی زود فاسد میشوند .

◆ طی سفر از حمل گوشت خام، تخم مرغ خام و فرآورده های لبنی با ماندگاری کوتاه خودداری نمایید زیرا به سرعت فاسد می شوند .

همیشه قبل از آماده کردن و یا خوردن غذاهای خود را با آب و صابون بشویید؛ نوعی از اسهال میکروبی در طی سفر و به دلیل عدم رعایت بهداشت قابل انتقال است، به خاطر داشته باشید دست های تان را بعد از استفاده از سرویس های بهداشتی، برداشتن گوشت خام، سیگار کشیدن، دست زدن به حیوانات و دست زدن به زیاله ها حتما بشویید.

**دستور طلایی پیشگیری از مسمومیت غذایی پختن غذا و خوردن در همان روز است.**

گونه برآمدگی فرورفتگی ضرب دیدگی و زنگ زدگی باشد.

● کنسرو ها را پس از اطمینان از تاریخ مصرف آن و دارا بودن مجوز وزارت بهداشت باید قبل از مصرف به مدت ۲۰ دقیقه به جوشانید.

● هنگام خرید مواد غذایی بسته بندی شده به تاریخ تولید، تاریخ مصرف، پروانه ساخت و نحوه نگهداری نوشته شده توجه داشته باشید.

● از خرید و مصرف شیرینی ها تنقلات حاوی رنگ های مصنوعی پرهیز کنید .

● تخم مرغ های شکسته و ترک خورده بیشتر در معرض آلودگی هستند از مصرف آنها خودداری کنید.

● از خرید هر نوع مواد خوراکی از فروشندگان دوره گرد خودداری نمایید.

● از خرید و مصرف گوشت دام هایی که به صورت غیرمجاز کشتار می شوند مانند گوشت های قطعه شده فاقد مشخصات، گوشت چرخ کرده آماده و لاشه های فاقد مهر کشتارگاه خودداری کنید.

● برای حمل گوشت مرغ و ماهی حتما از یخدان استفاده و دقت کنید مواد غذایی خام با پخته تماس نداشته باشند.

● گوشت ،مرغ ،ماهی و تخم مرغ را فقط از مراکز فروش معتبر تهیه نمایید.

● برای خوردن نوشیدنی داغ از لیوان یکبار مصرف مناسب گیاهی یا کاغذی

مصرف کنید. میوه هایی مانند موز ، سیب و پرتقال که برای مصرف باید پوستشان کنده شود بهترین میوه هایی هستند که می توانید در مسافرت به همراه داشته باشید .

● برای تهیه سالاد یا خرد کردن نان و سبزیجات از چاقو ها و تخته های جداگانه استفاده کنید .

● در سفر حتما همراه غذا ماست (کم چرب و پاستوریزه )لیموترش و یا آبلیمو مصرف کنید ؛با مصرف این مواد دستگاه گوارش اسیدی می شود و از رشد و تکثیر میکروب ها در دستگاه گوارش و در نتیجه مسمومیت غذایی جلوگیری می شود .

● تا حد امکان غذا را شخصاً آماده نموده و از مصرف مواد غذایی در رستوران و غذاخوری های نامطمئن و خرید مواد غذایی از دستفروشان خودداری کنید.

● غذایی که در بین راه تهیه میکنید نباید آبکی باشد، غذاهای آبکی، انواع خورش ها سریعتر فاسد می شوند، چون میکروب ها و باکتری ها در فضای مایع محیط مناسب تری برای رشد و تکثیر دارند

● در طول سفر شیر و فرآورده های غیر پاستوریزه استفاده نکنید مصرف محصولات لبنی پاستوریزه نشده خطر ابتلا به بیماری تب مالت را به همراه دارد

● قوطی های کنسرو باید فاقد هر

## پیشگیری از مسمومیت با گیاهان سمی



تماس پوست با برخی گیاهان مانند گزنه و یا به دهان بردن گیاهانی مانند دیفین باخیا و خرزهره برخی قارچ های خودرو و غیره منجر به مسمومیت شدید و خطرناک می شود در مسیر سفر مراقب همراهان به ویژه کودکان باشید و در صورت وقوع مسمومیت با این گیاهان مصدوم را در اسرع وقت به نزدیکترین مرکز درمانی منتقل کنید.

در سفر از خوردن گیاهان و قارچ های خودرو اجتناب نمایید زیرا تشخیص گیاهان و قارچ های سمی از انواع بی خطر بسیار مشکل است گیاهان یا قارچ ها را به دلیل مصرف آن ها توسط جانوران غیر رسمی تلقی نکنید.

استفاده کنید

● کیسه های پلاستیکی سیاه بازیافتی غیر بهداشتی است و نباید برای نگهداری و بسته بندی مواد غذایی استفاده شود .

● روغن مایع را در محل خنک و دور از نور و هوا نگه دارید.

● از حرارت دادن زیاد و طولانی روغن مایع خودداری کنید و از مصرف مجدد روغن حرارت دیده جدا خود داری ننمایید. برای جلوگیری از کم آبی و یبوست مقادیر مناسبی آب تجیحا آب بسته بندی شده همراه داشته باشید.

● استفاده از میوه ها و سبزیهایی مانند هویج، گوجه فرنگی، خیار، کاهو در طول مسافرت به تامین آب، املاح و ویتامینهای مورد نیاز بدن کمک می کند قبل از سفر در خانه آنها را خوب بشویید و در ظرف های مناسب در بسته حمل کنید.

● آب آشامیدنی را فقط از منابع مطمئن تهیه کرده و یا از آبهای بطری شده استفاده کنید. از مصرف آب های سطحی آب چشمه دریاچه و رودخانه خودداری کنید.

● رعایت بهداشت فردی از جمله شستشوی مکرر دست ها با آب و صابون و کوتاه نگه داشتن ناخن ها به حفظ سلامت کمک می کند .

● در صورت بروز هرگونه گوارشی مانند تهوع استفراغ و اسهال به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه کنید.

## روش های پیشگیری از مسمومیت با گاز مونوکسید کربن

تماس بوده و دچار حالت تهوع سرگیجه و خواب آلودگی شده باشند باید خیلی سریع به پزشک مراجعه کنند همچنین نوزادان و افراد مسن زنان باردار افرادی که ناراحتی قلبی و عروقی دارند چنانچه با این گاز در تماس باشند حتی در صورت نداشتن علامت نیز باید حتما توسط پزشک معاینه شوند.

هیچگاه داخل اتومبیل با موتور روشن در مدت هر چند کوتاه ن خوابید این کار سبب بروز مسمومیت کشنده با مونوکسید کربن خواهد شد.  
از روشن کردن گاز پیک نیک در داخل چادر و یا اتومبیل و یا هر محیط بسته دیگری به منظور تامین گرما به طور جدی خودداری کنید.

برای کاهش احتمال بروز مسمومیت با گاز مونوکسید کربن که بی رنگ بی بو و به شدت سمی است باید یک سیستم تهویه هوا در محیط باشد ضمن اطمینان از استاندارد بودن وسایل گرمایشی بخاری نفتی و گازی آبرگمکن و پکیج دیواری به طور دائم از سلامت عملکرد آنها اطمینان حاصل نمایید.  
چنانچه در یک محیط بسته و دارای بخاری نفتی یا گازی علائمی مانند حالت تهوع و سرگیجه و خواب آلودگی داشتید بلافاصله همراهان خود را در جریان بگذارید و اگر مشکوک به مسمومیت با مونو کسید کربن هستید محیط را ترک کنید.  
افرادی که با گاز مونوکسید کربن در





## نکات مورد توجه برای استفاده از کنسروها

✓ پس از باز کردن قوطی کنسرو محتویات آن را به ظرف مناسبی انتقال دهید زیرا ممکن است ماده غذایی بعد از باز کردن در قوطی، در مجاورت اکسیژن هوا با جداره داخلی قوطی وارد واکنش شود.

✓ از نگهداری قوطی کنسرو در یخچال و محیط مرطوب خودداری کنید زیرا رطوبت منجر به زنگ زدگی و ایجاد آلودگی میکروبی و فساد باکتریایی کنسرو می شود.

✓ سم کلستریدیوم، هیچ تغییری در طعم بو و شکل ظاهری ماده غذایی کنسرو شده ایجاد نمی کند و نمی توان با مشاهده ظاهر ماده غذایی به فساد یا آلوده بودن آن پی برد بنابراین جوشاندن کنسرو مواد غذایی پروتئینی قبل از مصرف برای پیشگیری از مسمومیت ضروری است.

✓ تولید سم بوتولیسم تنها به کنسروهای ماهی محدود نمی شود و تمامی کنسرت ها از جمله سبزیجات، گوشت، خاویار و غذاهای مختلف دریایی باید پیش از مصرف جوشانده شوند.

✓ از خرید کنسروهای دارای زنگ زدگی برآمدگی و فرورفتگی و نشستی محتویات بپرهیزید در کنسروهایی که به این شکل درآمده اند ماده اولیه فاسد شده و سمومی تولید کرده اند که با حرارت هم از بین نمی روند.

✓ هنگام خرید کنسرو باید به پروانه بهداشتی، تاریخ تولید و انقضای محصول توجه کنید و از خرید و مصرف کنسروهای فاقد مجوز و استانداردهای لازم خودداری کنید.

✓ برای جوشاندن غذاهای کنسرو شده باید قوطی کنسرو را در ظرف محتوی آب قرار دهید، به طوری که آب کاملاً قوطی را احاطه کند. زمان جوشاندن کنسرو ۲۰ دقیقه از شروع جوشیدن آب محاسبه می شود.

✓ هرگز قوطی کنسرو را روی شعله مستقیم قرار ندهید زیرا سم میکروب به طور کامل از بین نمی رود و حرارت مستقیم منجر به ترکیدن قوطی می شود ضمن اینکه حرارت مستقیم می تواند به بافت و مواد مغذی غذا آسیب بزند.

## بیماریهای سفر یا بیماری حرکت

کتاب و نگاه کردن به نقشه نیز می تواند آغازگر بیماری حرکت باشد . روش های جلوگیری و کنترل بیماری حرکت حرکت و تکان ها را به حداقل برسانید.

در طول سفر با خودرو بهتر است در صندلی جلو بنشینید .

در هواپیما نیز صندلی های عقب جلو تر از بال هواپیما برای افراد دچار بیماری حرکت مناسب تر است .

هنگام سوار شدن در قایق و کشتی بهتر است در قسمت وسط قرار بگیرید.

در طول مسیر بهتر است از هوای آزاد بهره ببرید برای مثال شیشه خودرو را پایین بیاورید چشم ها را ببندید از خواندن کتاب یا تماشای فیلم خود داری نمایید و استراحت کنید.

در طول مسیر حرکت به هیچ

بیماری حرکت یا بیماری سفر یک عارضه در حین مسافرت است که در آن سیستم تعادلی گوش داخلی دچار تغییر می شود سرگیجه ، تهوع ، استفراغ و خستگی از نشانه های بیماری حرکت میشود این بیماری بر اثر حرکت های نامعمول ناشی از سفر با خودرو ، هواپیما ، قطار ، قایق و کشتی ایجاد میشود .

این بیماری بر اثر حرکتهای نامعمول سبب برهم خوردن مایع گوش میانی و رسیدن پیام هایی به مغز می شود که طی آن فرد احساس از دست دادن تعادل ، ناامنی ، تهوع و استفراغ می کند.

عرق کردن ، افزایش و سرآزیر شدن بزاق دهان ، سردرد ، احساس سرما و رنگ پریدگی است از دیگر نشانه های شایع بیماری حرکت است . در موارد شدید گاهی اضطراب بوی تند غذا یا بنزین و حتی خواندن

## توصیه های دارویی در سفر

- در طی سفر داروهای ضروری و روزانه خود را به میزان لازم همراه داشته باشید.
- بانحوه نگهداری داروهای مصرفی خود به ویژه نگهداری دارو در سفر آشنایی داشته باشید.
- داروهای یخچالی را همراه با یخ یا در داخل ظروف خنک کننده حمل کنید.
- داروهای مصرفی خود را در معرض تابش نور خورشید (حتی در زمستان) قرار ندهید.
- بیماران مبتلا به فشار خون بالا، دستگاه فشار سنج و داروهای مصرفی را همراه داشته باشند و از مصرف مواد غذایی حاوی نمک مانند آجیل و تنقلات و همچنین مواد غذایی چرب خودداری کنند.
- بیماران مبتلا به قند خون بالا داروهای مصرفی، انسولین و سرنگ را برای تمام مدت سفر فراهم نمایند.
- مبتلایان به دیابت باید دستگاه کنترل قند و به میزان کافی نوار کنترل قند خون در سفر همراه داشته باشند.
- بیماران مبتلا به دیابت برای

وجه به سوژه های متحرک موجود در اطراف مانند خودروهای در حال حرکت یا موج دریا نگاه نکنید. بهترین توصیه نشستن در حالت صاف و خیره شدن به یک نقطه ثابت کمی بالاتر از خط افق است. **کله** قبل از حرکت و در طول سفر از خوردن غذاهای سنگین دوری کنید غذاهای چرب و ادویه دار نیز موجب افزایش مشکلات احتمالی خواهد شد.

**کله** برای کاهش نشانه های بیماری حرکت هنگام سفر با اتومبیل، قطار، کشتی و یا هواپیما با مصرف یک یا دو قرص ۵۰ میلی گرمی دیمین هیدرینات، نیم ساعت قبل از شروع سفر و تکرار یک قرص هر ۴ تا ۶ ساعت، علائم و عوارض ایجاد شده را کاهش دهید، **کله** قرص دیمین هیدرینات نباید در طول ۲۴ ساعت بیشتر از ۸ عدد مصرف شود، ضمن اینکه زنان باردار و شیرده و افراد دارای علائم زمینه ای مانند فشار خون و قند خون بالا بیماری های مغزی و عصبی و یا حساسیت دارویی، در خصوص مصرف این دارو باید با پزشک مشورت کنند.

## استفاده از چادر در سفر

گردشگرانی که در سفر از چادر برای اسکان استفاده می کنند، به نکات زیر توجه داشته باشند:

◆ تا حد امکان از برپایی چادر در مکان های نا آشنا و غیر ایمن خودداری کنید.

◆ ورودی های چادر را محکم ببندید تا از ورود حشرات و گزندگان جلوگیری شود.

◆ از برپایی اسکان در مناطق و مسیره های پر خطر بطور جدی خودداری کنید.

◆ چادر برای اسکان باید در فاصله دورتری از رودخانه، دریا جاده پرپا شود.

◆ به منظور جلوگیری از بروز آتش سوزی، از روشن کردن لوازم گاز سوز و پخت و پز داخل چادر خودداری کنید.

◆ هنگام خواب و استراحت، داخل چادر را بخوبی بازدید کنید تا از عدم وجود حشرات و جوندگان گزنده، مطمئن شوند.

◆ در مناطق شهری و روستایی، چادر ها را در مکان های تعیین شده مستقر کنند تا به امکانات بهداشتی دسترسی داشته باشند.

درمان کاهش احتمالی قند خون ، به مقدار کافی شکلات، بسکوئیت، آب میوه و میان وعده مناسب همراه داشته باشند. ● جهت پیشگیری از گزش حشرات در محیط های گرم و مرطوب و استوایی، پشه بند، حشره کش های خانگی و یا پماد و اسپری دافع حشرات همراه داشته باشید.

● همراه داشتن جعبه کمک های اولیه، درجه تب، شربت تب بر، شربت سرماخوردگی، پماد سوختگی، پنبه و گاز استریل و دیگر وسایل و داروهای لازم به ویژه برای استفاده فرزند خردسال و همچنین همراه داشتن داروهای مصرفی کودک، در طی سفر ضروری می باشد . ● اگر به برخی کشورهای آفریقایی و یا آسیایی سفر می کنید، مطمئن شوید که آیا نیاز است پیش از سفر واکسن خاصی مانند مننژیت، تی زرد و ... تزریق.

● چنانچه به امارات متحد عربی و عربستان سفر می کنید، از همراه بردن داروهای آرامبخش (دیازپام، اگزازپام، لورازپام و ...) و داروهای مسکن کدئین دارد (استامینوفن کدئین، اکسپکتوران کدئین و...) و ترکیبات روانگردان بطور جدی خودداری نمایید.

● در صورت ضرورت مصرف این داروها، نسخه پزشک معالج را همراه داشته باشید و یا نسبت به جایگزینی داروها با مشورت پزشک اقدام کنید. (بر اساس قوانین این کشورها ، حمل داروهای مذکور مجازات سنگینی به دنبال خواهد داشت).

## بهداشت آب در سفر



و جویبارها اغلب آلوده هستند، از مصرف آنها برای آشامیدن و پخت و پز خودداری کنید.

● به علایم هشدار دهنده و تابلوهای راهنمایی آب آشامیدنی یا غیر آشامیدنی در بوستان ها، تفریح گاهها و کنار جاده ها توجه کنید.

● یخ را از مراکز مطمئن تهیه نموده و از مصرف یخ هایی که در شرایط غیر بهداشتی نگهداری یا خرد می شوند، خودداری کنید.

● بطری های پلاستیکی آب را برای انجماد در فریزر قرار ندهید و از نوشیدن آب بطری یخ زده خودداری کنید.

● در اماکن و وسایل نقلیه عمومی برای نوشیدن آب حتما از لیوان یک بار مصرف و یا لیوان شخصی استفاده کنید.

● آب غیر بهداشتی و آلوده یکی از مهمترین عوامل انتقال بیماریهای گوارشی است.

● برای جلوگیری از کم آبی و یبوست در سفر، حتما مقادیر مناسبی آب بنوشید.

● بطری های آب آشامیدنی را در معرض تابش نور خورشید قرار ندهید.

● آب آشامیدنی را از منابع و شبکه های آبرسانی مطمئن تهیه کنید.

● میوه ها، سبزیجات و ظروف غذا خوری را حتما با آب سالم بشوید.

● در سفر از آب لوله کشی مطمئن و یا آب بسته بندی شده و دارای پروانه ساخت از وزارت بهداشت استفاده کنید.

● اگر از سالم بودن آب مطمئن نیستند، قبل از نوشیدن، غذا پختن و مسواک زدن آن را بجوشانید.

● آب چشمه ها، دریاچه ها

## نحوه برخورد پس از گزش مار، عقرب و زنبور

اما با اینکه ممکن است علائم تهدید کننده حیات و حوادث منجر به مرگ به ندرت رخ دهد، باید مصدوم را سریعاً به نزدیک ترین مرکز درمانی برای تزریق پادزهر منتقل نمایید.

✓ زنبور گزیدگی ممکن است در اثر نیش انواع زنبور مانند زنبور عسل و زنبور سرخ بروز نماید. از دستکاری کندوی زنبور ها به خصوص زنبورهای وحشی خودداری کنید، حمله و گزش دسته جمعی زنبورها می تواند کشنده باشد. ✓ نیش زنبور عسل ماده، به کیسه محتوی زهر متصل است که پس از گزش در زخم باقی می ماند، بنابراین برداشتن سریع نیش از روی زخم، جهت جلوگیری از ورود بیشتر سم به بدن ضروری است.

✓ اگر فرد زنبور گزیده مشکل تنفسی داشت و یا تورم شدید و سریع در محل گزش بروز کرد، باید بلافاصله به پزشک مراجعه نمایند.

✓ در گزش های معمولی زنبور، می توانید اقداماتی مانند شستشوی محل زنبور گزیدگی با آب و صابون و قرار دادن کمپرس آب سرد یا کیسه محتوی یخ روی محل گزیدگی انجام دهید.

✓ به طور متوالی هر ۱۵ دقیقه یکبار کیسه یخ را از روی پوست بردارید، از قرار دادن مستقیم یخ روی پوست و گرم کردن موضع بپرهیزید.

✓ برای جلوگیری از گزش عقرب و مارهای سمی، هنگام تفرج در دشت و جنگل از دستکاری سنگ ها و پیاده روی بدون کفش، خودداری نمایید. ✓ در مناطقی که حشرات زیادی وجود دارد، بهتر است روی پوست بدن به ویژه بدن کودکان، از کرم های دور کننده حشرات استفاده شود، در ضمن باید توجه داشت استفاده دائم از این مواد سبب حساسیت بیشتر می شود. ✓ برای پیشگیری از گزش حشرات در محیط های باز، پیراهن آستین دار و شلوار بلند به کودکان بپوشانید.

✓ فرد مار گزیده را آرام کرده و از حرکات بیش از حد اجتناب کنید عضو محل گزیدگی مار را باید بی حرکت و بالاتر از سطح قلب نگه دارید. ✓ فرد مار گزیده را باید هر چه سریعتر برای دریافت پادزهر به بیمارستان یا نزدیک ترین مرکز درمانی منتقل کنید.

✓ زمان را با تلاش برای کشتن و یا گرفتن مار از دست ندهید و از سرد کردن عضو مار گزیده با آب سرد یا یخ خودداری کنید.

✓ اگر مصدوم مار گزیده طی ۵ تا ۷ سال اخیر، واکسن کزاز تزریق نکرده است، حتماً به پزشک اطلاع دهید.

✓ گزش عقرب می تواند منجر به بروز درد شدید در ناحیه گزش شود،



در طول سفر از سجاده، مهر تسبیح و چادر نماز شخصی در اماکن زیارتی به همراه داشته باشید.



در اماکن عمومی برای حفظ سلامتی خود و همراهان از کشیدن سیگار و قلیان خودداری نمایند.



موازین بهداشتی را رعایت کرده و قبل از دست زدن به مواد غذایی، دست ها را با آب تمیز و مایع دستشویی شستشو دهید.



به منظور حفظ محیط زیست، هنگام مسافرت زباله ها را در کیسه های مخصوص جمع آوری و در محل های مناسب دفع کنید.

## از خرید یخ های قالبی در طول سفر خودداری کنید

منبع آبی تولید این یخ ها مشخص نیست

از یخ های بهداشتی بسته بندی و دارای مجوز بهداشتی استفاده نمایید.

از مصرف آب های سطحی، چشمه ها و دریاچه ها خودداری کنید و آب اشامیدنی را از منابع مطمئن تامین کنید و تا حد امکان از بطری های آماده آب بسته بندی استفاده کنید.



## نحوه تشخیص محصولات آرایشی و بهداشتی مجاز از غیر مجاز

انقضای مصرف، سری ساخت، نام کارخانه و کشور تولید کننده، شماره پروانه بهداشتی ورود محصول از وزارت بهداشت، طریقه مصرف و موارد منع مصرف باشند.

● بر روی بسته بندی محصولات داخلی باید نام محصول ( با ذکر علامت تجاری)، شماره پروانه ساخت، تاریخ تولید و انقضای مصرف، نشانی کامل کارخانه، حجم یا وزن فرآورده و سری ساخت وجود داشته باشد.

● محصولات آرایشی و بهداشتی که از راههای غیر قانونی و بدون اخذ مجوزهای بهداشتی وارد کشور می شوند، به هیچ عنوان مورد تایید وزارت بهداشت نبوده و استفاده از آنها می تواند موجب صدمات جبران ناپذیری گردد.

● محصولات خارجی مورد تایید وزارت بهداشت باید بر روی بسته بندی دارای مشخصات فارسی از جمله نام محصول، تاریخ تولید و

## نکات مهم درباره محصولات آرایشی بهداشتی

آرایشگاهها خودداری کنید .  
● هنگام خرید محصولات آرایشی و بهداشتی به تاریخ انقضا و سایر اطلاعات برچسب محصول توجه کنید. استفاده از محصولات آرایشی و بهداشتی تقلبی و تاریخ گذشته می تواند عوارض جبران ناپذیری روی پوست باقی بگذارد.  
● تزریق ژل، بوتاکس، کاشت ابرو، خال کوبی و تتو می بایست در مراکز درمانی و تحت نظر پزشک متخصص انجام شود ارائه این خدمات در آرایشگاهها مجاز نیست .

● لوازم آرایش جزو وسایل شخصی می باشد و نباید بصورت مشترک استفاده شود.  
● لوازم آرایشی مصرفی خود را از داروخانه ها و فروشگاههای معتبر تهیه کنید. لوازمی که توسط مراکز فروش غیر معتبر و فروشندگان دوره گرد عرضه می شود، تقلبی و فاقد اصالت است.  
● هنگام حضور در آرایشگاه ها لوازم مورد نیاز شخصی را همراه ببرید و حتی الامکان از تهیه محصولات و لوازم

## راهنمای شناخت ماهی و میگوی تازه



می گردد.)

**فلس:** درخشنده و براق و کاملاً چسبیده به پوست

**چشم:** برجسته ( محدب)، مردمک روشن، شفاف، درخشان

**شکم:** سفت و فاقد تورم یا فرورفتگی

**آبشش:** مرطوب، درخشنده، قرمز روشن و بدون ترشحات بد رنگ

**سرپوش آبشش:** به طور کامل و محکم به بدن چسبیده و سطح داخلی

آنها فاقد لکه های خونی

**مشخصات ماهی کهنه یا فاسد :**

**منظره عمومی:** پوست کدر، تغییر رنگ داده و فاقد درخشندگی یا تلالو

**بو:** تند و نامطبوع، بوی ترشیدگی و آمونیاک و در اثر پیشرفت فساد بوی

گندیدگی

**قوام بدن:** روی بدن ماهی باقی بدن

### ماهی تازه

بهترین مکان برای خرید ماهی، اماکن دارای مجوز عرضه و فروش آبزیان و فروشگاههای معتبری هستند که اصول بهداشتی در آنها رعایت می شود و شرایط مناسبی برای عرضه و نگهداری آبزیان دارند.

### مشخصات ماهی تازه و سالم:

**منظره عمومی:** پوست روشن و براق، دارای تلالو رنگین کمانی و فاقد لکه های خونریزی در اطراف سر و امتداد ستون فقرات

**بو:** ملایم، مطبوع، بوی علف های دریایی یا گیاهان آبزی منطقه در آبهای شیرین

**قوام بدن:** سفت و سخت دارای سطح صاف و خاصیت ارتجاعی ( اثر فرورفتگی با فشار انگشت، سریع به حالت اول بر

✓ میگوی سالم باید فاقد هر نوع بوی زننده و شدید باشد. میگوی تازه، بوی ملایم و مخصوص میگو دارد (بوی جلبک های دریایی یا آب دریا) ولی در حالت فساد بوی شدید آمونیاک از میگو به مشام می رسد.

✓ بدن میگوی سالم قوام محکمی دارد، پوست سفت و سخت است و سر محکم به بدن چسبیده و گوشت آن حالت لیزی و لزجی ندارد. اما اگر میگو کهنه یا رو به فساد باشد در ناحیه سر تغییر رنگ ایجاد شده و سر در حال جدا شدن از بدن است. همچنین پوسته روی بدن نرم شده و به راحتی از گوشت جدا می شود.

✓ رنگ میگو بسته به نوع گونه، نژاد و محیط زندگی میگو متفاوت است، ولی به طور کلی رنگ میگوی تازه و سالم و شفاف و روشن است، در حالی که در میگوی کهنه و رو به فساد رنگ سر و سینه، پوست و دم به سمت سیاه شدگی می رود. رنگ میگو باید یکنواخت بوده و لکه های سیاه به شکل خال های درشت نداشته باشد. ✓ تقریباً تمام انواع میگو پس از پخت به رنگ صورتی یا نارنجی مایل به قرمز در می آیند که شدت این رنگ نشانه سلامت میگو است. هر چند پیدایش رنگ قرمز پس از پخت کمتر شود، میگو کیفیت پایین تری دارد.

شل و وارفته، بدون قوام مناسب (فرورفتگی در اثر فشار انگشت می ماند).

**فلس:** فلس ها سست و برجسته، قابل کنده شدن با دست

**چشم:** تیره و دارای کدورت و کره چشم بطور کامل در حفره چشم فرو رفته

**شکم:** تغییر شکل داده، شل، اغلب متورم و دارای لکه های تیره

**آبشش:** خشک، با ظاهری خاکستری، کدر یا قهوه ای تیره و دارای ترشح شیری بدرنگ

**سرپوش آبشش:** تقریباً جدا شده یا بطور جزئی به بدن چسبیده و سطح داخلی آن دارای لکه های قهوه ای و قرمز

### میگو تازه:

✓ میگو به دلیل دارا بودن اسیدهای چرب غیر اشباع، به سرعت فاسد می شود. چون تمام اندامهای گوارشی میگودر ناحیه سر قرار دارد، شروع مرحله فساد از ناحیه اتصال سر با قسمت بدن است که با شروع مرحله فساد، برخی سودجویان سر میگو را جدا کرده و آن را بدون سر به فروش می رسانند. البته این بدان معنی نیست که هر میگوی بسته بندی شده بدون سر دارای مشکل است، چون ممکن است با توجه به تقاضای بازار میگوی سر کنده و پوست کنده هم به فروش برسد.

# توصیه های بهداشتی طریقه مصرف مواد غذایی در طول سفر:



غذاهای کنسرو شده را باید قبل از مصرف ۲۰ دقیقه در آب بجوشانید.



فقط غذاهایی را که کاملاً پخته و داغ هستند مصرف کنید و بهتر است در طول سفر از مواد غذایی خام یا نیم پز استفاده نکنید.



مرغ، تخم مرغ، گوشت قرمز، ماهی و شیر جزو مواد غذایی پرخطر هستند که احتمال ابتلا به مسمومیت های غذایی با آنها بیشتر است، همیشه از سلامت این مواد و خوب پخته بودن آنها مطمئن شوید.



مواد غذایی پخته شده نباید بیش از دو ساعت در دمای محیط نگهداری شود و بیشتر از یکبار گرم شود.

# توصیه های بهداشتی در خرید مواد غذایی در طول سفر:



سبزی خوردن و سبزی های سالاد را خودتان خریداری کنید و حتما شست و شو و ضد عفونی کنید.



غذاهای کنسروی و بسته بندی شده نباید برآمده یا فرورفته، نشتی، شکستگی و یا پارگی داشته باشند.



از داشتن تاریخ مصرف و دارا بودن مجوز وزارت بهداشت برای غذاهای کنسرو شده و بسته بندی و شیرینی جات اطمینان حاصل کنید.



از خرید مواد غذایی و نوشیدنی هایی که توسط فروشندگان دوره گرد عرضه می شوند خودداری نمایید.

# کارهای اساسی در کنترل و پیشگیری از انتقال و انتشار بیماریهای تنفسی

۱. دریافت واکسن سالیانه آنفلوانزا بالاخص اگر در گروههای حساس و آسیب پذیر و در معرض خطر قرار دارید.

۲. اجتناب و دوری از افرادی که مبتلا به بیماری (واگیر) هستند (رعایت فاصله گذاری اجتماعی و پرهیز از تماس غیر ضروری)

۳. اجتناب و پرهیز از تماس دستها (قبل از شستشو و ضد عفونی کردن آنها) با چشمها، دهان و بینی، زیرا ممکن است از این طریق عوامل بیماریزا وارد بدن شما شوند.

۴. تمیز کردن و گند زدایی کردن مداوم و مکرر وسایل و سطوح مشترک در خانه بالاخص زمانی که فرد بیماری در خانه حضور دارد.

۵. شستشوی مداوم و مگر دست ها (با آب و صابون و یا استفاده از مواد ضد عفونی کننده)

۶. تهویه مناسب و مطلوب هوای محل زندگی و اسکان

۷. پرهیز از تماس بدون حفاظت با پرندگان و سایر حیوانات و بالاخص لاشه پرندگان حیوانات تلف شده.

**شش کار اساسی که در صورت ابتلا به آنفلوانزا و سایر بیماریهای واگیر شدید تنفسی باید انجام دهید:**

۱. پوشاندن دهان و بینی در هنگام سرفه و عطسه کردن (ترجیحاً استفاده از ماسک یکبار مصرف)

۲. شستشوی مداوم و مکرر دست ها (ترجیحاً با آب و صابون و به طریقه صحیح)

۳. نوشیدن آب و مایعات کافی و استراحت کردن

۴. استفاده از داروهای ضد ویروسی در صورتی که سیستم ایمنی آسیب پذیری داشته باشید و بنا به تشخیص و تجویز پزشک

۵. عدم استفاده خودسرانه داروهای آنتی بیوتیک: این داروها بر روی سرماخوردگی و آنفلوانزا و بیماری های ویروسی تاثیری ندارند.

۶. پرهیز و عدم حضور در اماکن عمومی و تجمعات

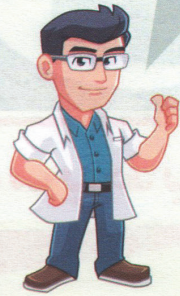
**هفت راه اساسی برای جلوگیری از گرفتن بیماری آنفلوانزا و سایر بیماریهای واگیر شدید تنفسی:**

# برچسب گذاری فرآورده های آرایشی و بهداشتی یکی از مهمترین اقدامات سازمان غذا و دارو است

بر اساس ضوابط سازمان غذا و دارو، برچسب گذاری بر روی تمامی محصولات تولیدی داخل و وارداتی ضروری است.

۱- تولیدات داخلی باید شماره پروانه ساخت و آرم سازمان غذا و دارو داشته باشند.

۲- محصولات وارداتی باید برچسب اصالت و سلامت کالا داشته باشند.



## اقدام آرایشی و بهداشتی

دارای پروانه ساخت  
از وزارت بهداشت

تولید داخل کشور



دارای مجوز واردات  
از وزارت بهداشت

وارداتی



سازمان غذا و دارو

شماره پروانه بهداشتی ساخت

۵۱/۱۱۱۱۱



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی بزرگان