

## **Health and Wellbeing**

**Nutrition Automation, Hamadan University of Medical Sciences : Distributing 4,000 food parcels daily**

## ***How to Reserve Food in Hamedan Avicenna University of Medical Sciences***

*Firstly, go to the website of the University for food reservation system ([food.umsha.ac.ir](http://food.umsha.ac.ir)) and write your user name and your password which both of them are your passport number by default. then the main site will appear on your screen and you can reserve your desired meal.*

*If you have any problems regarding logging in into the food website, please come to the room number 3 in hallway of Vice Chancellery for Culture and Students' Affairs.*

### ***Some Important Points Regarding the Use of University Food Reservation System Website***

*In order to enter the food reservation system website for the first time you need to use your passport number as your user name and password.*

*For security reasons you need to change your password after your first login.*

*Pay attention when reserving your meal, you need to be careful about the restaurant you choose. You cannot reserve some of the restaurants. If you reserve your food for only a specified dormitory it can only be served in that dormitory. Therefore, you need to be careful when reserving your meal and after reserving you need to check your meal in order to see if it is reserved correctly or not. Dormitory students are able to reserve their lunch in one restaurant and their dinner in another.*

*In order to reserve or cancel the meal you only have time until 2 pm, 48 hours before the reservation date. For example, for your lunch on Monday you only have time until 2 pm on Saturday.*

*In order to change your restaurant, you need to remove your reserved food, and then reserve your meal in a new restaurant.*

***paying money or charging your food account:*** *Students need to go to university Food Reservation System ([food.umsha.ac.ir](http://food.umsha.ac.ir)) where they can increase their credit using debit card and their internet password.*

*For security reasons students must change their password regularly and they must not give their password to other people, otherwise their automated meal card account will be suspended.*

**Food Reservation Office of Vice Chancellery for Culture and Students' Affairs**

برنامه غذایی هفتگی سلف دانشگاه علوم پزشکی

از تاریخ: ۱۴۰۳/۰۸/۱۲ لغایت: ۱۴۰۳/۰۸/۱۷

ایام هفته	تاریخ	ناهار				شام					
		منو اول	دورچین اول	منو دوم	خوراک ناکت مرغ	منو سوم (رایگان)	منو اول	دورچین اول	منو دوم	دورچین دوم	منو سوم
شنبه	۰۸/۱۲	شوید پلو با تن ماهی	ماست	خوراک ناکت مرغ	خیارشور / گوجه سس کباب انوشیدنی	-----	چلو خورشت فستجان	ماست موسیر	خوراک عدسی	لیموترش زله	پک آب معدنی
یکشنبه	۰۸/۱۳	زرشک پلو با مرغ	دوغ	خوراک کورن پلو	خیارشور / گوجه سس کباب انوشیدنی	-----	ماکارونی با گوشت و قارچ	ماست	خوراک فلفل	خیارشور / گوجه / سس کباب انوشیدنی	پک میوه
دوشنبه	۰۸/۱۴	چلو کباب کوبیده	دوغ	استامبولی	ماست موسیر میوه	-----	چلو خورشت قیمه بادمجان	سالاد سس	خوراک کنفت گوشت	خیارشور / گوجه سس کباب انوشیدنی	-----
سه شنبه	۰۸/۱۵	چلو خورشت قورمه سبزی	ماست موسیر	عدس پلو	ماست میوه	-----	چلو خورشت خلال	ماست	کوفته تبریزی	دوغ میوه	-----
چهارشنبه	۰۸/۱۶	چلو جوجه کباب	دوغ	چلو خورشت قیمه	ماست	-----	لوبیا پلو	ماست موسیر میوه	خوراک مرغ	لیموترش نوشیدنی	پک میوه
پنج شنبه	۰۸/۱۷	چلو خورشت کزفس	ماست موسیر	خوراک شنبل	خیارشور / گوجه سس کباب انوشیدنی	-----	رب گوجه فرنگی ۸۰۰ گرم / روغن سرخ کردنی ۱۳۵۰	-----	ماکارونی مایه ماکارونی	-----	-----

ریس اداره تغذیه :

پیمانکار :

**برنامه صبحانه سلف دانشگاه علوم پزشکی**

صبحانه منوی ۱			
۱۴۰۳/۰۸/۱۲			
ردیف	نوع مواد اولیه	مقدار	واحد
۱	نان مرغ	۶۰	عدد
۲	شیر کاکتو لیتری	۱	عدد
۳	سالمونیک صبحانه	۱	عدد
۴	پنیر خامه ای ۴۰۰ گرم	۱	عدد
۵	خامه صبحانه ۱۰۰ گرم	۱	عدد
۶	مرغ ۳۰۰ گرم	۱	عدد
۷	چای کهنه ای	۱۰	عدد
۸	تستکافه	۵	عدد

صبحانه منوی ۲			
۱۴۰۳/۰۸/۱۲			
ردیف	نوع مواد اولیه	مقدار	واحد
۱	شیر لیتری	۱	عدد
۲	کره بادام زمینی	۱	عدد
۳	نان تست	۱	گرم
۴	پنیر خامه ای ۲۰۰ گرم	۱	عدد
۵	فصل ۲۲۰ گرم	۱	عدد
۶	چای کهنه ای	۱۰	عدد
۷	تستکافه	۵	عدد

The national food security document of the country:

This program has been compiled based on the high-level documents and especially the fifth program of economic and social development of the country. Therefore, it is expected that by using a common language and the collective commitment of internal and external stakeholders in the field of goals and strategies to improve nutrition and food security. In addition, financial resources and requirements, including the structure of the work system, should be supported.


## 2.2 Campus food waste

*	Indicator
2.2.1: Campus food waste tracking:	<p>Amount of monthly waste: 150 kilos of oil and 120 kilos of dry bread</p> <p>Total waste in 2023: 1800 kilos of oil and 1440 kilos of dry bread</p>

2.2.2 Indicator: Campus food waste Year: 2023

Data Collected	Indicator
Total food waste	Total waste in 2023: 1800 kilos of oil and 1440 kilos of dry bread = 3240
Campus population	20707

2.3 Student hunger

N	indicator	action
2.3.1	Student food insecurity and hunger Year: 2023	<a href="https://food.umsha.ac.ir/identity/login?signin=8bd29b69faf881b12336891d3a970818">https://food.umsha.ac.ir/identity/login?signin=8bd29b69faf881b12336891d3a970818</a> Nutrition Automation, Hamadan University of Medical Sciences : Distributing 4,000 food parcels daily
2.3.2	Students hunger interventions . Year: 2023	NA
2.3.3	Sustainable food choices on campus Year: 2023	Providing diverse meal plans:  <a href="https://food.umsha.ac.ir/Images/diet/blue_w.jpg">https://food.umsha.ac.ir/Images/diet/blue_w.jpg</a>

N	indicator	action
2.3.4	Healthy and affordable food choices Year: 2023	Food Reservation Office of Vice Chancellery for Culture and Students' Affairs <a href="https://food.umsha.ac.ir/identity/login?signin=a882ee3cf68d43a1e9cea1e4af7cd646">https://food.umsha.ac.ir/identity/login?signin=a882ee3cf68d43a1e9cea1e4af7cd646</a>
2.3.5	Staff hunger interventions Year: 2023	Food Reservation Office of Vice Chancellery for Culture and Students' Affairs <a href="https://food.umsha.ac.ir/identity/login?signin=a882ee3cf68d43a1e9cea1e4af7cd646">https://food.umsha.ac.ir/identity/login?signin=a882ee3cf68d43a1e9cea1e4af7cd646</a>

## SDG 3: Good Health and Well-being

3.2.1 Indicator: Proportion of graduates in health professions Year: 2023

Data Collected	Definition
Number of graduates	1189
Number of graduates in health profession	723

3.3 Collaborations and health services

N	indicator	action
3.3.1	Current collaborations with health institutions Year: 2023	<p><b>Hamedan University of Medical Sciences measures:</b></p> <p>General family and population policies:</p> <p>The general population policies are among Iran's high-level documents, which actually replace the population increase policy. These policies deal with the following topics: The necessity of increasing the population and different aspects of the population, including having children,</p>

N	indicator	action
		<p>Facilitating marriage and strengthening the family,  Pregnancy health,  Promoting Iranian-Islamic lifestyle,  Empowering the youth, honoring the elderly,  Strengthening the identity components of the national sector  The environment,  Land management  And monitoring population changes</p> <p>National Iranian Women's Health Document:  The National Document of Iranian Women's Health in the Islamic Republic of Iran in the period from 2023 to 2029 includes three major goals:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Improving women's health in physical, mental, social and spiritual dimensions and preventing diseases, and reducing the risk factors for women's health in all periods of life.</li> <li>2. Strengthening the central role of women in ensuring their health, family and society and increasing their participation in different levels of policy making, decision making and implementation</li> <li>3. Third, correcting and removing social, political, legal, economic, and cultural obstacles related to women's health.</li> </ol> <p>Comprehensive Health Program of Hamadan University of Medical Sciences:  Hamedan province's comprehensive health plan is a high-level document in the province's geography. The aim of this program is to promote fair health indicators by all government agencies and people under the supervision of the governorate and the management and planning organization of the province. By targeting the final health indicators, this program determines the role and duties of government agencies and people. With this action, people's health indicators are improved. Beneficiaries include public and</p>

N	indicator	action
		private sectors. People are involved in the development of the native program of the province. The University of Medical Sciences is empowered to implement through inter-departmental and public cooperation strategies, and finally, the method of doing this work becomes a model for other development sectors.
<u>3.3.2</u>	<b>Health outreach programmes Year: 2023</b>	According to the activity 3.3.1
3.3.3	Shared sports facilities Year: 2023	<p><b>Shared sports facilities Year: 2023</b></p> <p>National Program for the Development of Physical Activity of the Islamic Republic of Iran:</p> <p>The two priorities of the National Physical Activity Development Program are:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reducing the level of inactivity in society, reducing inequality in the country</li> <li>2. Reducing the level of inactivity in populations such as women who are the least active.</li> </ol> <p>This national program includes the following seven areas</p> <p>Governance affairs,</p> <p>Health system</p> <p>Education system</p> <p>Exercise system</p> <p>Workplace</p> <p>Urban system and communication</p> <p>Seeking support and attracting resources.</p>
3.3.4	<b>Sexual and reproductive health care services for students Year: 2023</b>	NA
3.3.5	Mental health support for students Year: 2023	<b>***3.3.5 &amp; 3.3.7: Mental health support for students &amp; Mental health support for staff in 2023</b>

N	indicator	action
		<b>Actions of hamadan university of medical sciences</b>
3.3.6	Smoke-free policy. In place by 2023	<b>Strategic plan to reduce tobacco consumption with priority to eliminate the supply of hookahs in public places in Hamadan province</b>  <b>*** 3.3.6 Smoke-free policy In place by 2023</b>
3.3.7	Mental health support for staff Year: 2023	<b>***3.3.5 &amp; 3.3.7: Mental health support for students &amp; Mental health support for staff in 2023</b>  <b>Actions of hamadan university of medical sciences</b>

---

**\*\*\*3.3.5 & 3.3.7: Mental health support for students & Mental health support for staff in 2023**

**Actions of hamadan university of medical sciences**

	<b><i>“Your Advisor” project (Moshaver-e Hamrah-e To: Hemmat)</i></b>
--	---

<p><b>Description of the experiences</b></p>	<p>A society's well-being depends largely on mental health. People's health, including their mental health, is at risk when they experience crises, disasters, or accidents. All societies have faced problems due to the COVID-19 crisis. Therefore, people's mental health needs more attention, especially when they cannot get health and treatment services face-to-face. In order to ensure that individuals can easily access mental health services and receive confidential psychological counseling with peace of mind, a dedicated phone line, 3113, has been designated for public communication with mental health professionals and for the follow-up of high-risk cases.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Obtaining permission from the university.</li> <li>2. Coordination with the university's informatics unit to create a communication structure and implement the internet phone platform.</li> <li>3. Establishing a virtual working group to provide technical content and training to the professionals involved in the program.</li> <li>4. Organizing and assigning mental health specialists into three groups and devising a schedule so that each group handles citizen inquiries for 10 days from 8:00 am to 2:00 pm.</li> <li>5. Supplying VOIP phones to health centers in affiliated towns and setting up a separate communication network for expert staff at the secondary level to manage follow-up cases.</li> <li>6. Receiving a report detailing the number of calls and the duration of consultations with each consultant.</li> <li>7. Promoting public awareness of this initiative through the creation of specialized educational materials focused on mental health topics, titled "Shahid Soleimani Plan".</li> </ol>
<p><b>Results and learned lessons</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. During crises, it is crucial to prioritize the mental well-being of the community.</li> <li>2. Ensuring individuals' privacy within service delivery facilities (appropriate physical settings) will also boost the involvement of target groups in seeking in-person services.</li> </ol>
<p><b>Suggestions</b></p>	<p>It is inevitable and necessary to address mental health alongside physical well-being during crises and pandemics.</p>

## "Mental, social, and addiction health management"

Report on measures to support the mental health of health workers:

1. Performing mental health screening of employees from selected centers for COVID-19 and providing counseling services for positive screening cases.
2. Teaching resilience and life skills
  - ✓ The ability to deal with negative emotions
  - ✓ Problem-solving skills
  - ✓ Effective communication skills
  - ✓ Stress management skills

Statistical report	Skills	Number of 90-minute workshops	Number of participants in the workshop
Teaching resilience and life skills	The skill of dealing with negative emotions		
	Problem-solving skills		
	Effective communication skills		
	Stress management skills		
	Healthy teenager		
	Prevention of smoking		
	Prevention of substance abuse		

### حمایت از سلامت روان (معاونت بهداشتی)

«مدیریت سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد»

گزارش اقدامات در راستای حمایت از سلامت روان کارکنان بهداشتی:

۱. انجام غربالگری سلامت روان کارکنان مراکز منتخب کووید-۱۹ و ارائه خدمات مشاوره ای برای موارد غربال مثبت

۲. آموزش تاب آوری و مهارت های زندگی

✓مهارت مقابله با خلق منفی

✓مهارت حل مساله

✓مهارت ارتباط موثر

✓مهارت مدیریت استرس

تعداد افراد شرکت کننده در کارگاه	تعداد کارگاه های ۹۰دقیقه ای	عنوان مهارت	گزارش آماری
۲۳۷۴	۲۰۶	مهارت مقابله با خلق منفی	آموزش تاب آوری و مهارت های زندگی
۲۲۲۰	۱۸۳	مهارت حل مساله	
۲۳۰۶	۱۹۰	مهارت ارتباط موثر	
۲۴۶۶	۱۷۳	مهارت مدیریت استرس	
۳۰۰	۱۰	نوجوان سالم	
۳۰۰	۱۰	پیشگیری از دخانیات	
۴۷۰	۱۱	پیشگیری از سومصرف مواد	

	حیطه
<p>طرح «مشاور همراه تو: همت»</p>	عنوان
<p>۱ سلامت روان یکی از مهمترین شاخص‌های سلامت و بهداشت در یک جامعه محسوب می‌شود. در بحران‌ها و در هنگام وقوع بلایا و حوادث، سلامت افراد در همه ابعاد از جمله سلامت روان آنان تهدید شده و در معرض خطر قرار می‌گیرد. همه‌گیری کرونا نیز به عنوان یکی از تاثیرگذارترین شرایط بحرانی همه جوامع را دچار معضل کرده است. لذا ضروری است به سلامت روان افراد توجه بیشتری گردد بویژه که امکان دسترسی به خدمات حضوری در حوزه بهداشت و درمان کم‌تر شده است. در همین راستا تامین شرایطی که افراد بتوانند به سهولت به خدمات سلامت روان دسترسی داشته و ضمن حفظ حریم شخصی از آرامش خاطر جهت دریافت مشاوره روانشناسی برخوردار باشند می‌توان خط تلفنی ویژه‌ای برای این موضوع در نظر گرفت. بدین منظور شماره ۳۱۱۳ برای ارتباط مردمی با کارشناسان سلامت روان و پیگیری موارد پرخطر از طریق همین شماره تخصیص داده شد.</p> <p>۱- اخذ مجوز از دانشگاه.</p> <p>۲- هماهنگی با واحد انفورماتیک دانشگاه جهت ایجاد ساختار ارتباطی و بهره‌گیری از بستر تلفن اینترنتی</p> <p>۳- ایجاد گروه مجازی کاری جهت ارائه محتوی فنی و آموزش کارشناسان فعال در این طرح</p> <p>۴- گروه بندی و توزیع کارشناسان سلامت روان در سه گروه و تدوین برنامه کاری به صورتی که هر گروه به مدت ۱۰ روز از ساعت ۸ صبح لغایت ۱۴ پاسخگوی تماس شهروندان باشند</p> <p>۵- تهیه گوشی VOIP برای مراکز بهداشت شهرستانهای تابعه و ایجاد ساختار ارتباطی مستقل برای کارشناسان ستادی در سطح دوم جهت پیگیری موارد ارجاعی</p> <p>۶- دریافت گزارش تعداد تماس و زمان مشاوره‌ها به ازاء هر کارشناس</p> <p>۷- اطلاع رسانی به عموم شهروندان در خصوص این برنامه به وسیله تولید محتوی آموزشی ویژه با موضوعات سلامت روان در قالب طرح شهید سلیمانی</p>	شرح تجربه
<p>۱- در شرایط بحرانی توجه به سلامت روان جامعه اهمیت فراوان دارد.</p> <p>۲- در صورت حفظ حریم شخصی افراد در واحدهای ارائه خدمت (فضای فیزیکی مناسب)، مشارکت گروه‌های هدف جهت دریافت حضوری خدمات نیز افزایش خواهد یافت.</p>	نتایج و درس‌آموخته‌ها
<p>توجه به بعد سلامت روان در کنار سلامت جسم در بحران‌ها و پاندمی‌ها غیرقابل اجتناب و ضروری است.</p>	پیشنیادها
	ضمیمات و مستندات