



بهداشت و کنترل عفونت

- رعایت نکات بهداشتی در حفظ سلامتی و تسریع بهبودی بیماران و پیشگیری از عفونت ها بسیار مؤثر است بنابراین ضرورت دارد موارد زیر را مورد توجه قرار داده و رعایت کنید:

- ☞ در بعضی مواقع نیاز می شود که همراه بیمار در تعامل با بیمار باشد و یا نیاز است پس از ترخیص مراقبت های در منزل را انجام دهد. اگر به عنوان مراقب بیمار عمل می کنید نکات زیر را رعایت کنید:
 - در صورت توصیه پرستاران باید جهت جلوگیری از انتقال عفونت، از ترشحات بدن بیمار خودداری کنید.
 - در صورت توصیه پرستاران لباس مخصوص بپوشید.
 - در محیط بیمارستان به عنوان همراه بیمار جواهرات، انگشتر و ساعت خود را خارج و در جای مطمئن قرار دهید تا در معرض عفونت نباشد.
 - در صورت توصیه از ماسک استفاده کنید.
 - در صورت احتمال تماس با وسایل آلوده بیمار، از دستکش استفاده کنید.
 - بعد از هر تماس با بیمار و وسایل وی دستهای خود را با آب و صابون بشویید.
 - دست های خود را پس از توالت، قبل از خوردن غذا یا سایر مواد غذایی، بعد از عطسه، سرفه و یا فین کردن بینی و هر چند وقت یکبار با آب و صابون مایع بشویید.
 - به لوله و وسایلی که وارد بدن شما شده اند دست نزنید.
- ☞ تیم مراقبت درمانی شما و یا اعضاء خانواده شما برخی اوقات باید از لباس یا پوشش مخصوص برای پیشگیری از گسترش عفونت استفاده کنند. (پوشیدن لباس مخصوص همراه از انتقال عوامل بیماری زای موجود در بیمارستان به منزل جلوگیری می کند)
- ☞ سطل های زباله زرد رنگ مخصوص زباله های خطرناک و عفونی است. از ریختن زباله معمولی در این سطل ها خودداری نموده و از سطل های دارای پلاستیک مشکی استفاده نمایید.
- ☞ بیمار باید لوازم شخصی از قبیل قاشق، چنگال، بشقاب، لیوان، دستمال کاغذی، مسواک و خمیردندان، دمپایی، درب قوطی بازکن و... همراه داشته باشد. وسایل و تجهیزات شخصی خود را به صورت مشترک با دیگران استفاده نکنید.
- ☞ از آوردن میوه های فاسد شدنی به خصوص میوه های آبدار نظیر گرمک، هندوانه برای بیماران خود پرهیز نمایید.
- ☞ پس از صرف غذا ظرف غذا را روی زمین نگذارید و آن را در تالی های مخصوص قرار دهید.
- ☞ از قرار دادن مواد غذایی بدون پوشش در کمد بیمار و یخچال خودداری کنید.
- ☞ از قرار دادن مواد غذایی در کیسه های مشکی به دلیل غیر بهداشتی بودن خودداری کنید.
- ☞ از قرار دادن پتو و لوازم شخصی روی زمین خودداری کنید.
- ☞ از قرار دادن وسایل شخصی روی میز و تخت خودداری کنید و در کمد گذاشته شود.
- ☞ از شست و شو و آویزان نمودن هرگونه البسه در اتاق ها خودداری نمایید.
- ☞ اسباب بازی هایی را که برای کودکان تهیه می کنید قابل شستشو و ضد عفونی باشد.
- ☞ به دلیل اهمیت بهداشت بیماران خود، در کنار بیمار بمانید و از تردد بی جا در سالن و سایر اتاق ها خودداری نمایید.
- ☞ از آوردن گل و گلدان حاوی خاک (به علت احتمال ایجاد حساسیت و اختلال در بهداشت و نظافت) خودداری کنید.



• برای شستشوی دست طبق روش زیر عمل کنید

آستین خود را ۱۰-۱۲ سانت بالای مچ تا کنید.

اگر دست ها به طور قابل ملاحظه ای کثیف نیستند تا ۲/۵ سانتی متر بالاتر از مچ ها را بشویید.

جلوی سینک دستشویی بایستید هنگام شستن دست لباس شما با سینک تماس پیدا نکند زیرا ممکن است آلوده شود.

آب را با فشار مناسب بسته به نوع آن با آرنج زانو یا پا باز کنید.

دست ها و مچ دست را خیس کنید.

دست ها را پایین تر از آرنج نگه دارید و اجازه دهید تا آب تا نوک انگشتان دست جریان یابد.

به اندازه یک قاشق چای خوری مایع صابون از ظرف بردارید یا صابون قالبی را شسته و

دست ها را آغشته کنید تا کف مناسبی درست شود.

تمام سطوح دست ها را با صابون یا مایع صابون آغشته کرده و سپس صابون را شسته و در جای خود قرار دهید.

شستن صابون قبل و بعد از استفاده موجب پاک شدن آلودگی قبلی از سطح صابون می شوند.

با حرکات مالشی محکم و چرخشی کف دست ها و پشت دست ها هر انگشت و سطوح بین انگشتان و بند بند آنها زیر ناخن ها

و مچ دست و بخشی از ساعد هر دست را بشویید.

با استفاده از خلال چوب یا برس ناخن یا با ناخن های یک دست زیر ناخن های دست دیگر را تمیز کنید.

حرکات مالشی و چرخشی کمک به جدا شدن آلودگی ها بین انگشتان دست، شیارهای دست، کف، پشت دست، مچ و ساعد

می کند.

شستن دست ها و حرکات مالشی را برای یک تا سه ثانیه ادامه دهید. مدت شستن بستگی به میزان آلودگی دارد.

همه دست را آبکشی کنید. ریختن آب باعث شسته شدن آلودگی ها و کثیفی سینک می شود.

دست ها را به خوبی با دستمال کاغذی خشک کنید.

از انگشت های دست شروع کرده و به طرف بالا و ساعد بروید.

خشک کردن دست ها از خشکی پوست جلوگیری می کند.

در صورت استفاده از شیر دستی آن را به خوبی با مایع صابون بشویید.

بستن پیچ شیر دستشویی با دستمال کاغذی تمیز، دست های تمیز را از تماس با سطوح کثیف محافظت می کند.

در صورت تمایل از لوسیون دست استفاده کنید لوسیون های بدون ماده چربی، پوست را نرم و از خشک شدن آن جلوگیری

می کند.

بهرتر است برای خود لوسیون مخصوص تهیه کنید و پس از اتمام کار از لوسیون شخصی خود استفاده کنید.

