

قابل توجه بیماران محترم:

عفونتهای بیمارستانی یکی از مشکلات تهدید کننده بیماران بستری می باشد که پرسنل شاغل در بیمارستان، بیمار و همراهان بیمار در ایجاد این بیماریها موثر هستند و با رعایت نکات زیر می توان از ایجاد اینگونه عفونتها پیشگیری کرد.

۱) مهمترین راه پیشگیری از عفونت های بیمارستانی و بیماریها شستشوی صحیح دست ها می باشد.

۲) استفاده از وسایل مشترک موجب انتشار بیماریهای مختلف می گردد و لذا جهت پیشگیری از انتقال عفونت، از وسایل شخصی خود از جمله مسواک، شانه، حوله، تیغ، دمپایی و دستمال کاغذی استفاده کنید.

۳) برای پیشگیری از عفونتهای ادراری در مدت زمانی که اجازه پایین آمدن از تخت را ندارید از

ظرف ادراری شخصی استفاده کنید. و بعد از گرفتن ظرف ادراری دست خود را بشویید.

۴) در زمانی که اجازه پایین آمدن از تخت دارید روکش های مخصوص توالت فرنگی را از داروخانه تهیه و استفاده کنید.

۵) پس از رفتن به دستشویی شستشوی دست را فراموش نکنید.

۶) قبل از خوردن غذا دستهای خود را بشویید.

۷) پس از نمونه گیری خون توسط پرسنل بخش، پنبه خونی روی دست خود را در سطل زباله عفونی (سطل زرد) بیاندازید.

۸) زباله های عادی خود را در سطل آبی بیاندازید و از ریختن زباله های عادی در سطل زرد رنگ خودداری فرمایید.

۹) آب دهان و بینی را قبل از ریختن در سطل زباله در دستمال کاغذی ریخته و در سطل زباله بریزید.

۱۰) از بوسیدن همراهان خود هنگام ملاقات اکیدا خودداری نمایید.

۱۱) اگر پرستار بخش شما را راهنمایی نماید که یکسری احتیاطات را اتخاذ نمایید مثلا: پوشیدن ماسک در صورت عفونتهای تنفسی، شستشوی و بهداشت دست در صورت عفونتهای روده ای لطفا در این موارد همکاری نمایید.

۱۲) از کشیدن سیگار در بخش و محوطه بیمارستان اکیدا خودداری نمایید.

۱۳) -از آوردن مواد غذایی فاسد شدنی و مواد غذایی پخته شده به مقدار زیاد خودداری نمایید.

۱۴) از آوردن هر گونه مواد غذایی در پلاستیک های سیاه و رنگی اکیدا خودداری نمایید.

۱۵) -در صورتیکه بیمار شما دچار بیماری عفونی مسری است و ایزوله می باشد بایستی کمترین تعداد به ملاقات بیمار بروند و از وسایل حفاظتی ماندگان و ماسک و دستکش براساس نوع عفونت و طبق دستور پرستار بخش استفاده نمایید و پس از خروج دستها را بشویید.



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان قلب الزهرا (س) و کودکان شهید حجازی

راهنمای بهداشت فردی

بیماران در بخشها

کد: PA-IC-۰۶-۰۰۴



مهمترین راه پیشگیری از عفونت های بیمارستانی و بیماریها، شستشوی صحیح دست ها می باشد شستن دستها را فراموش نکنید.

تهیه کننده: زهرا صاحبدل سوپروایزر کنترل عفونت

ناظر کیفی: آرزو چایچی - کارشناس ارشد پرستاری

زمستان ۹۹

منبع: راهنمای بهداشت فردی

(مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت - اسفند ۹۸)



۵ - مالیدن کف دستها با انگشتهای در هم



۶- پشت انگشتهای را داخل کف دستها ببرید تا در هم قفل شوند.



۷- مالش گردشی شست یک دست در داخل کف دست دیگر و بالعکس



۸- مالش مدور و رفت و برگشتی با انگشتان بسته یک دست روی کف دست دیگر و بالعکس



۹- مچ هر دو دست را به صورت چرخشی به طرفین بشوید
۱۰- دستها را با آب شستشو دهید.

۱۱- با یک دستمال کاغذی دستها را بطور کامل خشک کنید.

روش شستشوی دست

▪ آستین های خود را تا کنید .

▪ شیر آب را باز نموده ، دما و شدت جریان را تنظیم نمایید.

۱- دستها را با آب خیس کنید.

۲- صابون کافی برای پوشاندن سطح دستها بردارید. استفاده از صابون جامد حتی بصورت اختصاصی و شخصی ، ممنوع است.



۳- کف دستها را به هم بمالید .



۴- کف دست راست بر پشت دست چپ با انگشتان در هم و بالعکس

