



راهنمای بهداشت فردی بیماران در بخش اطفال

کد: PA-IC-۰۵-۰۴



مهمترین راه پیشگیری از عفونت های بیمارستانی و بیماریها،
شستشوی صحیح دست ها می باشد .
شستن دستها را فراموش نکنید به کودکان خود نیز آموزش دهید .

تهیه کننده: زهرا صاحبدل سوپروایزر کنترل عفونت
ناظر کیفی: آرزو چایچی - کارشناس ارشد پرستاری

پاییز ۹۹

منبع: راهنمای بهداشت دست در مراقبت از بیماران (مرداد ۹۲)



۶

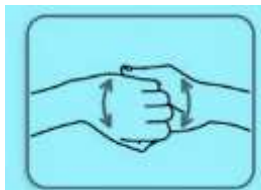
۴- کف دست راست بر پشت دست چپ با انگشتان درهم و بالعکس



۵- مالیدن کف دستها با انگشتهای در هم



۶- پشت انگشتها 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 بشویید

۱۰- دستها را با آب شستشو دهید.

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

۵

۱۱- آوردن مواد غذایی فاسد شدنی و مواد غذایی پخته شده به مقدار زیاد خودداری نمایید .

۱۲- آز آوردن هر گونه مواد غذایی در پلاستیک های سیاه و رنگی اکیدا خودداری نمایید .

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

روش شستشوی دست

- آستین های خود را تا کنید .
- شیر آب را باز نموده ، دما و شدت جریان را تنظیم نمائید.

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

مادر عزیز:

۴- قبل از خوردن غذا شستشوی دست را

فراموش نکنید.



۵- آب دهان و بینی را قبل از ریختن در سطل زباله در

دستمال کاغذی ریخته و در سطل زباله بریزید .

۶- از بوسیدن هنگام ملاقات اکیدا خودداری نمایید .

۷- 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 .

۲

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 که با رعایت نکات زیر می توان

از ایجاد اینگونه عفونتها پیشگیری کرد .

۱. 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، دمپایی و دستمال کاغذی

استفاده کنید .

۳. پس از رفتن به دستشویی شستشوی دست را

فراموش نکنید

۱

۱ پوشک کودک خود را در کیسه جمع آوری ملحفه

نیندازید .

۲ پوشک آلوده را در سطل زرد رنگ موجود در

دستشویی بیماران بیندازید و از انداختن پوشک آلوده

در سطل های داخل اتاق خودداری نمایید .

۳ از رفت و آمد به اتاق سایر بیماران خودداری نمایید .

۴ از شستن لباس کودک خود در بیمارستان خودداری

نمایید.

۵ سر پستانک کودکان را در زمانیکه استفاده نمی کند

ببندید.

۶ اجازه ندهید کودکان در بخش پا برهنه راه برود.

۷ حتی الامکان وسایل کودک خود مانند کالسکه و

اسباب بازیهایش را در بخش نگهداری نکنید .

۸ چنانچه اسباب بازیها و وسایل کودکان روی زمین

بیفتند آنرا شسته و به کودکان بدهید.

۹ با توجه به مشترک بودن اسباب بازیهای اتاق بازی

برای پیشگیری از عفونت بعد از اتمام بازی دستهای

کودک خود را بشوید .

۱۰ از آوردن گل طبیعی به دلیل رشد میکروبها و قارچها

در آنها ، خودداری نمایید.

۳

