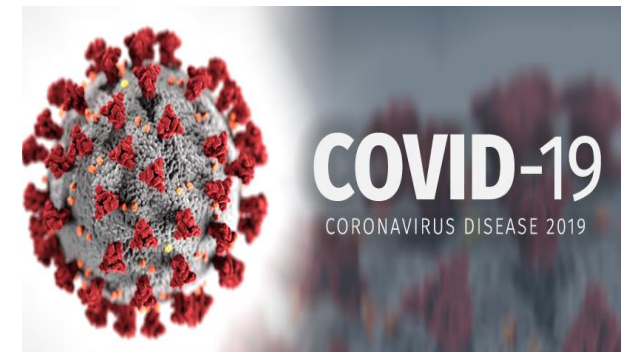


پیشگیری از ابتلا به COVID - 19



آموزش سلامت تابستان ۹۹

مرکز آموزشی درمانی و تحقیقاتی قلب و عروق

شهید مدنی تبریز

<http://madanihosp.tbzmed.ac.ir>

- ۱- به عنوان پزشک و پرستار سعی نمایید شیفت کاری را با آرامش و بدون هیجان شروع نمایید. استرس و هیجان شما را در معرض خطر ابتلا به بیماری قرار می دهد.
- ۲- از فنون خود ارزیابی برای تعیین و اطمینان از سطح مطلوب سلامت خود قبل از شروع کار استفاده نمایید.
- ۳- در صورتی که باردار هستید و یا دچار ضعف سیستم ایمنی می باشید به سرپرستار بخش خود اطلاع دهید.
- ۴- به منظور پیشگیری از عفونت های متقاطع قبل از تماس با بیمار، دست خود را بشوید.
- ۵- هنگام سرفه یا عطسه از دستمال استفاده نمایید یا در بخش بالایی آرنج سرفه یا عطسه نمایید.
- ۶- دستمال آلوده را در سطل زباله درب دار بیندازید.
- ۷- در صورت آلوده شدن دست یا ترشحات تنفسی ، دست ها را سریعاً بشوید.
- ۸- در صورت آلودگی واضح دست ها را با آب و صابون بشوید. آلودگی واضح دست ها عبارت است از:
 - آلودگی با خون یا سایر ترشحات بدن بیمار
 - استفاده از توالت
 - مواجهه با ارگانیسم بالقوه تولید کننده اسپور از جمله در موارد طغیان کلبتریدیوم دیفیسیل
- ۹- به منظور پیشگیری از انتقال آلودگی به بیمار در موارد ذیل دست خود را بشوید:
 - قبل از تماس بیمار
 - قبل از اقدامات درمانی تمیز/ استریل

۱۰- به منظور پیشگیری از انتقال آلودگی به محیط بهداشتی درمانی در ۵ موقعیت اعلامی از سوی سازمان جهانی بهداشت، بهداشت دست را رعایت نمایید.

محیط مجاور بیمار شامل تخت، نرده و میز کنار آن، ملحفه های بیمار، ست سرم، مانیتورها، دگمه های تجهیزات پزشکی است که به صورت موقت به یک بیمار اختصاص یافته است.

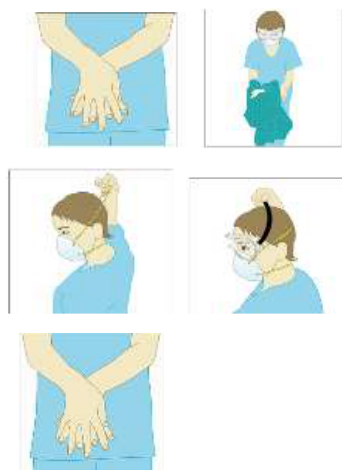
۱۱- در مواجهه با تمامی بیماران مشکوک به کرونا ویروس جدید احتیاطات استاندارد را رعایت نمایید. احتیاطات استاندارد شامل:

- بهداشت دست
- استفاده از وسایل حفاظت فردی (بر مبنای ارزیابی خطر)
- بهداشت سطوح
- دفع ایمن پسماندها
- تزریق ایمن
- آداب تنفسی
- تمیز کردن و ضدعفونی ابزار طبی
- بهداشت منسوجات و ملحفه مورد استفاده بیمار
- در تریاژ بیمارستانی در صورت مواجهه با بیمار مشکوک به Ncov- 2019 دارای تب و وجود علائم تنفسی یک ماسک طبی داده شود.

ترتیب و توالی پوشیدن اجزاء حفاظت فردی



ترتیب و توالی خارج نمودن اجزاء حفاظت فردی



1. WHO Guidelines on Core Components of Infection Prevention and Control Programmes at the National and Acute Health Care Facility Level. 2016.
2. Guideline for Isolation Precautions: Preventing Transmission of Infectious Agents in Healthcare Settings.

۱۴- در صورت استفاده از آسانسور ، دگمه های آن را با دستمال کاغذی تمیز فشار دهید و سپس آن را در کیسه زباله یا سطل زباله پدالی درب دار بیندازید. به هیچ وجه از انگشتان دست برای زدن دگمه آسانسور استفاده نکنید. همچنین جهت ایستادن شما در آسانسور باید رو به درب آسانسور باشد و به هیچوجه روبروی یکدیگر نایستید.

۱۵- در صورت امکان از ثبت چهره برای ورود به مرکز بهداشتی - درمانی استفاده کنید و اگر این امکان وجود ندارد، پس از ثبت اثر انگشت دستها را سریعاً با آب و صابون به مدت ۲۰-۳۰ ثانیه بشویید تا شستشوی کامل، دستان به چشم، دهان و بینی نرسد.

پوشیدن صحیح ماسک N۹۵



- هرکدام از کادر ارائه دهنده خدمت، در صورتی که در فاصله یک تا دو متر از بیمار ارائه خدمت می دهند، باید از ماسک طبی استفاده نمایند.
- زمانی که بایستی احتیاطات استاندارد رعایت شود، ماسک جراحی بزنید.

نحوه در آوردن صحیح ماسک جراحی



۱۲- در زمان انجام پروسیجر های تولید کننده آئروسول استفاده از ماسک N 95 الزامی است . پروسیجر های تولید کننده آئروسول شامل:

- تعبیه لوله تراشه
- خروج لوله تراشه
- برونکوسکوپی
- احیا قلبی - ریوی
- تهویه دستی کمکی قبل از انتوباسیون (manual Ventilation)
- تراکئوتومی
- تهویه کمکی غیرتهاجمی (non-invasive ventilation)

۱۳- با مصرف مناسب وسایل حفاظت فردی، با کمبود بی مورد آن در زمان نیاز مواجهه نمی شویم.