

بیمار و همراه محترم:



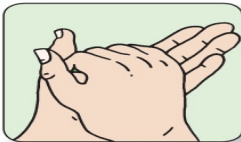
ملاقات بیماران در فرهنگ ما یکی از سنتهای پسندیده اجتماعی و دینی است. این امر خداپسندانه در صورت عدم رعایت بهداشت می تواند سلامت بیمار، عیادت کنندگان یا مراقبت دهندگان را به مخاطره بیندازد. لذا رعایت نکات ذیل توسط بیمار، همراه و عیادت کنندگان امری ضروری و عامل مهمی در پیشگیری از عفونت می باشد.

۱- رعایت بهداشت دست الزامی است.

* قبل از ورود به اتاق بیمار و پس از خروج از بیمارستان دستهای خود را با آب و صابون به مدت ۶۰ ثانیه بشویید و خشک کنید یا از محلولهای الکلی ضد عفونی کننده نصب شده در بخشهای بستری حداقل به مدت ۳۰ ثانیه جهت ضد عفونی استفاده کنید و اجازه دهید تا محلول خود به خود خشک شود. (نحوه شستشوی صحیح دست در زیر نمایش داده شده است).

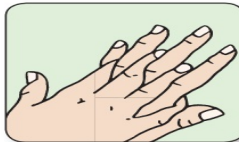
نمونه صحیح شستشوی دست

1



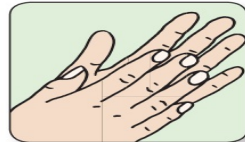
مالیدن کف دست ها به یکدیگر

2



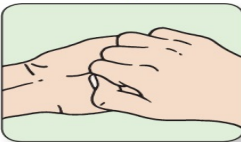
قرار دادن کف دست راست بر روی دست چپ و فرو بردن انگشتان دست راست در میان انگشتان دست چپ

3



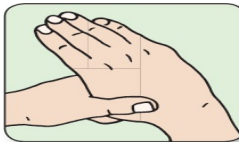
فرو بردن انگشتان به میان یکدیگر در وضعیت روپرو. بودن کف دستان به یکدیگر

4



شستشوی روی انگشتان با قفل کردن انگشت ها به یکدیگر

5



مالیدن شست دست راست بر روی کف دست چپ

6



حرکت چرخشی انگشتان دست بر روی کف دست مخالف

- * ۸۰ درصد عفونتهای بیمارستانی ناشی از عدم رعایت بهداشت دست می باشد.
- * تلفن همراه به علت تماس فراوان دست با آن، منبع مناسبی برای انتقال میکروب به بیماران مخصوصاً بیماران تحت نظر (بخشهای مختلف C.C.U و I.C.U) می باشد.

از هر ۱۰۰ نفر بیمار بستری شده در بیمارستان به علت عدم رعایت نکات بهداشتی، ۱۵ نفر به عفونت بیمارستانی مبتلا میشوند

۲- شلوغی بیش از حد اتاق بیمار به دلیل آلودگی هوا و انتقال بیماری ممنوع میباشد.

- * به دلیل کنترل عفونت و رعایت حال بیماران، لزومی ندارد که عیادت از بیمار حتماً در بیمارستان صورت گیرد، بهتر است عیادت پس از ترخیص بیمار و به منزل موكول شود.
- * در صورت داشتن بیماری قابل سرایت (مثل سرماخوردگی، آنفولانزا، اسهال و...) از آمدن به بیمارستان جدا خودداری نمایید.
- * از رفت و آمدهای اضافی به بخشها که موجب انتقال عفونت میشود خودداری شود.
- * حضور بیش از ۳ نفر بر بالین بیمار ر زمان ملاقات خلاف مقررات بیمارستان میباشد.
- * از تماس مستقیم با بیمار در قالب احوالپرسی به دلیل احتمال انتقال آلودگی پرهیز نمایید.



* از آوردن گل و گلدان طبیعی به دلیل رشد میکروبها و انتقال آلودگی خودداری نمایید.

* از نشستن روی تخت بیمار و لمس محیط اطراف وی خودداری نمایید.

* در صورتی که بیمار شما ایزوله میباشد و دارای عفونت است از وسایل حفاظت فردی مثل ماسک، گان و... که توسط پرستار مسئول بیمار آموزش داده میشود، استفاده نمایید.

* باقیمانده مواد غذایی را درون ظرف درب دار داخل یخچال قرار دهید.
* از قرار دادن کیسه های رنگی برای نگهداری مواد غذایی درون یخچال خودداری نمایید.

۳- از آوردن کودکان زیر ۱۳ سال به بیمارستان خودداری نمایید.

۴- سیگار کشیدن در محیط بیمارستان ممنوع می باشد.



* برای حفظ سلامتی خود و دیگران از کشیدن سیگار و دخانیات خودداری نمایید.

۵- از ریختن زباله در زیر تخت، داخل کمد، میز کنار تخت و کشوی میز غذاخوری خودداری نمایید.

* سطل زباله آبی رنگ با کیسه مشکی مخصوص پسماندهای عادی مثل دستمال کاغذی، پوست میوه، باقیمانده مواد غذایی و ... و سطل زباله زرد رنگ با کیسه زرد مخصوص پسماندهای عفونی (پسماندهای آغشته به خون و ترشحات بیمار) میباشد. در شرایط بیماری های واگیر مانند کرونا ماسک و دستکش خود و بیمار را در سطل زرد و عفونی بیندازید.

* به منظور کاهش زباله های عفونی و نیز ایجاد محیطی سالم تر برای بیماران و همراهان محترم، از انداختن زباله های عفونی شامل گان و زیر انداز بیمار به داخل همه ی سطلهای آبی داخل بخش خودداری کرده و آنها را با راهنمایی کمک بهیار و مسئولین بخش به درون سطلهای زرد رنگ مخصوص زباله های عفونی بیندازید.

انواع سطلهای مورد استفاده در بخشها شامل:



آموزش به بیمار



کد ۱۱۷

راهنمای مراقبتهای بهداشتی برای بیمار و همراه



تهیه و تدوین:

واحد مهندسی بهداشت محیط

سال ۱۴۰۰

آدرس: خیابان ستارخان - خیابان نیایش - مجتمع آموزشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص) - تلفن:

۶۴۳۵۱ (داخلی ۲۲۸۳)

<http://hrmc.iums.ac.ir/>