آموزش به بیمار

کد ۱۱۷

راهنمای مراقبت های بهداشتی برای بیمار و همراه



تهیه و تدوین: واحد مهندسی بهداشت محیط

تنظیم: زیبا زرگرزاده (سوپروایزر آموزش سلامت)

سال ۱۴۰۵

آدرس: خیابان ستارخان- خیابان نیایش- مجتمع آموزشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص)- تلفن: ۶۴۳۵۱ (داخلی ۲۲۸۳)

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



بیمار و همراه محترم:

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

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 بشویید و خشک کنید یا از محلول های الکلی ضدعفونی کننده نصب شده بر بالین تمام بیماران و ورودی های تمام بخش ها حداقل به مدت ۳۰ ثانیه جهت ضدعفونی استفاده کنید و اجازه دهید تا محلول خود به خود خشک شود (پوستر نحوه انجام بهداشتی نمودن دست ها در تمام روشویی ها و محل الکل های ضدعفونی نصب می‌باشد).**

*** ۸۰ درصد عفونت های بیمارستانی ناشی از عدم رعایت بهداشت دست می‌باشد.**

*** تلفن همراه به علت تماس فراوان دست با آن، منبع مناسبی برای انتقال میکروب به بیماران مخصوصا بیماران تحت نظر (بخشهای مختلف I.C.U وC.C.U) می باشد.**

روش صحیح شستشوی دستها :

بعد از مرطوب کردن دستها با آب و صابون دستهای خود را به روش زیر بشویید



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

۲ –شلوغی بیش از حد اتاق بیمار به دلیل آلودگی هوا و انتقال بیماری ممنوع می باشد.

*** به دلیل کنترل عفونت و رعایت حال بیماران، لزومی ندارد که عیادت از بیمار حتماً در بیمارستان صورت گیرد، بهتراست به منزل و پس از ترخیص بیمار از بیمارستان موکول شود.**

*** در صورت داشتن بیماری قابل سرایت (مثل سرماخوردگی، آنفولانزا، اسهال و...) از آمدن به بیمارستان جداً خودداری نمائید.**

*** از رفت و آمدهای اضافی به بخش ها که موجب انتقال عفونت می شود خودداری شود.**

*** حضور بیش از ۳ نفر بر بالین بیمار خلاف مقررات بیمارستان می باشد.**



*** از تماس مستقیم با بیمار در قالب احوالپرسی به دلیل احتمال انتقال آلودگی پرهیز نمایید.**

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

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

*** درصورتی که بیمار شما ایزوله می باشد و دارای عفونت است از وسایل حفاظت فردی مثل ماسک، گان و... که توسط پرستار مسئول بیمار آموزش داده می شود استفاده نمایید.**

*** مواد غذایی باقیمانده را درون ظرف درب دار داخل یخچال به طور منظم قرار داده و از ظروف بدون درب که در تماس با هوا بوده و منبع مناسبی برای رشد میکروب ها هستند خودداری نمایید.**

*** از قرار دادن کیسه های رنگی برای نگهداری مواد غذایی درون یخچال خودداری نمائید.**

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

* کودکان موجودات بسیار حساس و لطیفی هستند؛ محیط بیمارستان برای جسم و روح آنها مضر است.

۴ -سیگار کشیدن ممنوع



* 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، پسماند غذایی و ...، و سطل زباله زرد رنگ با کیسه زرد مخصوص پسماندهای عفونی (پسماندهای آغشته به خون و ترشحات بیمار) می باشد.

* به منظور کاهش زباله‌های عفونی و نیز ایجاد محیطی سالم تر برای بیماران و همراهان محترم، از انداختن زباله های عفونی پارچه ای که شامل گان و زیر انداز بیمار به داخل همه ی سطل های زرد داخل بخش خودداری کرده و آن ها را با راهنمایی کمک بهیار و مسئولین بخش به درون سطل های مخصوص بیاندازید.

انواع سطلهای مورد استفاده در بخشها شامل:

سطل زباله غیر عفونی	سطل زباله عفونی	سطل زباله شیمیایی
		
آبی رنگ با پلاستیک مشکی	زرد رنگ با پلاستیک زرد	نارنجی رنگ با پلاستیک