

بیمار و همراه محترم:



ملاقاتات 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 بشویید و خشک کنید یا از محلولهای الکلی ضد عفونی کننده نصب شده بر بالین تمام بیماران و ورودیهای تمام بخشها حداقل به مدت ۳۰ ثانیه جهت ضد عفونی استفاده کنید و اجازه دهید تا محلول خود به خود خشک شود (پوستر نحوه بهداشتی نمودن دستها در تمام روشوییها محل الکلهای ضد عفونی نصب می باشد).

* ۸۰ درصد عفونت های 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 مخصوصا بیماران تحت نظر (بخشهای مختلف I.C.U و C.C.U) می باشد.

روش صحیح شستشوی دستها :

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



کف دستها



بین انگشتان



پشت دستها



شستشوی شست دستها



پشت انگشتان دست و ناخن



نوک انگشتان دست



مچ دستها

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، بهتر است به منزل و پس از ترخیص بیمار از بیمارستان 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 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 میکروبهها و انتقال آلودگی خودداری نمایید.

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

* در صورتی 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 میکروبهها هستند خودداری نمایید.

* 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.

* 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 سطلهای زرد داخل بخش خودداری کرده و آنها را با راهنمایی کمک بهیار و مسئولین بخش به درون سطلهای مخصوص بیندازید.

انواع سطلهای مورد استفاده در بخشها شامل:

سطل زباله شیمیایی



نارنجی رنگ با پلاستیک

سطل زباله عفونی



زرد رنگ با پلاستیک زرد

سطل زباله غیر عفونی



آبی رنگ با پلاستیک مشکی

واحد آموزش به بیمار- مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی حضرت رسول اکرم (ص)



آموزش به بیمار

کد ۱۱۷

راهنمای مراقبت های بهداشتی برای بیمار و همراه



تهیه و تدوین:

واحد مهندسی بهداشت محیط

سال ۱۴۰۳

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

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