

✚ عفونت چیست ؟

فرایندی که در طی آن عامل بیماریزا به میزبان حساس حمله کرده، رشد و تکثیر یافته و باعث آسیب رساندن به میزبان می شود.

عفونت بیمارستانی یکی از معضلات قرن حاضر میباشد که طی سالهای اخیر باعث ایجاد عفونتهای مقاوم و شدید بیمارستانی شده است.

عفونتهای مهم ایجاد شده عبارتند از عفونت دستگاه ادراری، زخم جراحی، دستگاه تنفس تحتانی و خون.

عفونت بیمارستانی:

معمولاً عفونت هایی که ۴۸ تا ۷۲ ساعت بعد از پذیرش بیمار در بیمارستان در بدن بیمار ظاهر می شوند را به عنوان عفونت بیمارستانی تلقی میکنند.

افرادی که در بیمارستان ها به سر می برند ممکن است به عفونت بیمارستان آلوده شوند.

پیشگیری از عفونت:

برای پیشگیری از عفونتهای بیمارستانی راهکارهای زیر را میتوان نام برد:

۱- پیشگیری از عفونت خون:

الف: شستشو و ضدعفونی دست

ب: واکسیناسیون سرموقع کودکان

۲-پیشگیری از عفونت ادراری

الف- مصرف مایعات فراوان

ب- عدم استفاده از سوند های ادراری دائمی (در صورت اجبار بهتر است از سوندهای موقت و متناوب یا CIC استفاده گردد)

ج- شستشوی صحیح پرینه (طبق دستورالعمل)

د- شستشوی ضد عفونی صحیح دستها دوبار قبل از CIC ، یکی قبل از چیدن وسایل CIC و بار دوم قبل از شروع کار CIC

۳-پیشگیری از عفونت زخم ها (محل جراحی)

الف: مصرف آنتی بیوتیک طبق دستور پزشک معالج

ب: ضد عفونی و شیو محل جراحی با محلولها و دستگاه شیو مناسب

توسط کادر درمان (بهتر است موها به جای شیو کوتاه شوند)

ج: حمام شب قبل از جراحی با شامپو ضد عفونی کننده (سر و گردن با این شامپو شستشو نشود)

د: کنترل قند خون قبل از جراحی

۴-پیشگیری از عفونت تنفسی

الف: جلوگیری از آسپیراسیون بیمار (غذا دادن صحیح)

ب: شستشو و ضد عفونی دستها قبل از غذا دادن

ج: بهداشت دهان و دندان بیمار

د: ساکشن به موقع توسط کادر درمان برای بیمار با ترشحات فراوان

ه: استفاده صحیح از ماسک

چگونه دستان خود را بشوئیم (hand wash)

✓ دستان خود را با آب تمیز و روان خیس کنید، شیر

آب را ببندید و صابون جامد را به دستانتان بمالید یا

صابون مایع را در کف دست خود بریزید.

✓ کف دستانتان، بین انگشتان، پشت دست ها، انگشت

شست و زیر ناخن ها را به خوبی به صابون آغشته کرده

و تمیز کنید.

✓ دست کم چهل ثانیه دستانتان را خوب با صابون

بشوئید.

✓ آب را باز کنید و خوب دست هایتان را آب بکشید.

✓ دستانتان را با حوله پارچه ای تمیز حوله کاغذی یک

بار مصرف خشک کنید.

روش ضد عفونی دست با استفاده از محلول های مایع با

بنیان الکلی (hand rub)

مقدار کافی از محلول را در کف دست خود ریخته و تا زمانی

که دست ها کاملاً خشک شوند (۳۰ ثانیه) آنها را بهم بمالید



دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت

اجتماعی

بیمارستان توانبخشی رفیده

پیشگیری از عفونتهای

بیمارستانی

تهیه کننده:

۱. مستقیم

کارشناس ارشد پرستاری سلامت جامعه

واحد آموزش به بیمار

زمستان ۱۴۰۲

نوار فلزی ماسک روی بینی قرار داده و قسمت پایینی ماسک را تا به

زیر چانه پایین بکشید؛ تا ماسک دهان و بینی را کاملاً پوشانده و

هیچ شکافی بین ماسک و صورت وجود نداشته باشد.

در حین استفاده از ماسک از تماس آن خودداری نمایید و در صورت

ضرورت با دستان شسته شده یا ضدعفونی شده این کار را انجام

دهید.

در حین استفاده به محض مرطوب شدن ماسک، آن را با ماسک

جدید جایگزین نمایید.

پس از استفاده، ابتدا از طریق کش ها؛ ماسک را از پشت گوش در

حالی که ماسک را از چهره و لباس خود دور نگه داشته اید، جدا

کنید؛ تا با این روش از تماس و لمس قسمت های آلوده ماسک

جلوگیری شود و بلافاصله ماسک را در سطل زباله درب دار دور

بیندازید.

از رها کردن ماسک، دستکش و دستمال کاغذی مصرف شده در

محیط جداً خودداری کنید. شستن دست را بعد از دورانداختن

ماسک فراموش نکنید

منبع: patient information publications, clinical

center , national institutes of health.

مراحل ضدعفونی و شستشوی دست طبق تصویر زیر میباشد:



در موارد زیر دستها حتماً با آب و صابون شستشو شود:

۱- در صورت تماس با ترشحات بیمار

۲- آلودگی واضح دستها

۳- بعد از ۸ بار ضدعفونی دستها

۴- بعد از سرویس بهداشتی

چه زمانی از ماسک استفاده شود: زمانی که همراه بیماری که

علامتدار است ، هستید و یا خودتان دچار علائم هستید و یا در زمانی

اپیدمی یک بیماری وجود دارد بایستی از ماسک استفاده نمایید.

نحوه ی استفاده از ماسک به صورت زیر میباشد:

قبل از قرار دادن ماسک بر روی صورت ، دست های خود را با آب

و صابون بشویید یا محلول های الکلی ضد عفونی نمایید.

ماسک را از نظر مرطوب بودن یا سوراخ بودن کنترل نمایید.