

آموزش همگانی

به مناسبت روز جهانی سلامتی و بهداشت 18 فروردین ماه و همچنین هفته سلامت پیش رودر راستای افزایش آگاهی عموم مردم در ارتباط با رعایت اصول بهداشتی در محیط های درمانی توسط مراجعین و همچنین پیشگیری از شیوع هر چه بیشتر بیماری کرونا با هدف فرهنگ سازی برای ساخت جهانی عادلانه تر و سالم تر، آموزش همگانی درمورخه 22/01/1400 در سالن انتظار درمانگاه تخصصی توسط مهندس بهداشت محیط خانم شایان و مسئول آموزش همگانی خانم کاظمی برگزار گردید.



مبحث موضع

به مناسبت روز جهانی سلامتی و بهداشت (18 فروردین ماه) و همچنین هفته سلامت پیش رودر راستای افزایش آگاهی عموم مردم در ارتباط با رعایت اصول بهداشتی در محیط های درمانی توسط مراجعین و همچنین پیشگیری از شیوع هر چه بیشتر بیماری کرونا با هدف فرهنگ سازی برای ساخت جهانی عادلانه تر و سالم تر، آموزش همگانی در مورخه 1400/01/22 در سالن انتظار درمانگاه تخصصی توسط مهندس بهداشت محیط (خانم شایان) و مسئول آموزش همگانی

(خانم کاظمی) برگزار گردید.

رعایت اصول بهداشت محیط در بیمارستان توسط مراجعین :

بیمارستان نهادی است بسیار ضروری که برای تداوم حیات و حفظ جان انسانها و بازگشت به تندرستی به تدریج در زندگی انسانها پدیدار گشته و همراه با تکامل علوم و فنون و مهارتها . پس از گذشت سالیان دراز به شکل امروزی درآمده است. که در جوامع مختلف نیز با توجه به وضعیت اقتصادی آن جامعه و انتظارات گیرندگان خدمات ، شاهد تفاوت های فراوانی در بین بیمارستانها می باشیم و نکته قابل توجه اینکه در هر بیمارستانی در صورت عدم رعایت موازین بهداشتی ، انواع عفونتهای بیمارستانی یا نازوکومیال *noso comial* شیوع پیدا می کنند.

عفونت بیمارستانی به عفونتی گفته می شود که افراد بستری در بیمارستان در مدت زمانی که در بیمارستان بسر می برند به آن مبتلا می شوند و تظاهرات بیماری ممکن است در حین بستری بودن و یا بعد از مرخص شدن بیمار بروز کند. معمولاً عفونت هایی که بعد از ۴۸ تا ۷۲ ساعت ظاهر می شوند را به عنوان عفونت های بیمارستانی قلمداد می کنند و اگر در مدت کمتر از ۴۸ ساعت بعد از بستری شدن بیمار عفونتی اتفاق بیفتد احتمال اینکه فرد در هنگام پذیرش در بیمارستان در مرحله کمون آن بیماری بسر می برده است می باشد. مثلاً بیمار دچار شکستگی پا در بیمارستان دچار عفونت ادراری شود! عفونت بیمارستانی یکی از دلایل اصلی مرگ و همچنین افزایش دوران نقاهت می باشد.

بر اساس تحقیقی که سازمان بهداشت جهانی در ۵۵ بیمارستان در ۱۴ کشور به انجام رسانده نشان می دهد که میانگین 8.6٪ از بیماران بستری شده مبتلا به عفونت بیمارستانی می شوند که این امر بطور متوسط مدت زمان بستری آنها را 7-5 روز افزایش می دهد که در نتیجه هزینه درمان به طرز چشمگیری افزایش می یابد. این در حالی است که جهت کنترل عفونتهای بیمارستانی فقط به 5٪ این هزینه نیاز است. معمولاً میکروب های عامل عفونتهای بیمارستانی به درمان مقاومند و از این جا به صرفه بودن اقدامات کنترل عفونت و رعایت بهداشت در بیمارستان مشخص می شود.

بهداشت محیط بیمارستان شامل کلیه اقداماتی است که از انتقال عوامل بیماریزای محیط خارج به داخل بیمارستان و بالعکس جلوگیری می کند. در این راستا عوامل محیطی همچون آب ، فاضلاب ، زباله ، هوا، غذا و ... باید به نحوی کنترل شوند تا علاوه بر ایجاد محیطی سالم و بهداشتی ، به بهبود بیماران نیز کمک نماید. از این رو رعایت بهداشت در بیمارستان ها رابطه مستقیمی با کاهش میزان شیوع عفونتهای بیمارستانی داشته که رعایت این امر به عهده بخش پرسنل، شاغلین و بخشی نیز بر عهده مراجعین بیمارستان می باشد.

رعایت اصول بهداشت محیط و بهسازی در بیمارستان علاوه بر کم کردن مخازن قوی میکروارگانیسم ها، اثر مهمی در زیبایی محیط و جلب اعتماد بیماران نیز خواهد داشت .

اقدامات احتیاطی که باید توسط مراجعه کنندگان (بیماران، همراهان) به هنگام حضور در بیمارستان و سایر مراکز درمانی بخصوص

در دوران اپیدمی کرونا رعایت گردد:

1. نحوه صحیح استفاده از ماسک:



- ⊗ ماسک خود را زیر بینی قرار ندهید
 - ⊗ چانه خود را از ماسک خارج قرار ندهید.
 - ⊗ از ماسک های گشاد که لبه هایش با صورتتان فاصله دارد استفاده نکنید.
 - ⊗ ماسک را تنها تا نوک بینی قرار ندهید و آن را به گونه ای قرار دهید که تا بالای بینی را پوشش دهد.
 - ⊗ ماسک را زیر چانه خود و روی گردن تان قرار ندهید.
- ✓ ماسک را به گونه ای بپوشید که تمام صورت از زیر چانه تا بالای بینی و زیر چشمها را بپوشاند. سعی کنید لبه های کناری ماسک با صورتتان شگافی ایجاد نکند و تا حد ممکن روی پوست صورتتان بچسبند.
- در شکل های زیر چند نمونه از استفاده نادرست از ماسک نشان داده شده است:



×

×

×

×

×

پس از این که ماسک خود را به روش صحیح بالا پوشیدید، نکات زیر را برای ایمنی بیشتر رعایت کنید:

- ✓ همیشه قبل و بعد از پوشیدن ماسک، دستان خود را با آب و صابون بشویید یا با مایع مخصوص ضدعفونی کنید.
- ✓ هنگام پوشیدن و در آوردن ماسک به قسمت پوشش پارچه‌ای جلوی ماسک دست نزنید و بندها یا کش آن را گرفته و از صورت خود بردارید و در صورت عدم کارایی آن را در سطل زباله‌های زرد رنگ بیمارستان که مخصوص پسماند های عفونی هستند دفع کنید.
- ✓ ماسک را زمانی که داخل خانه هستید بپوشید و در بیابردید، چرا که محیط آسانسورها و راهپله‌ها می‌تواند مناطقی با آلودگی بالا باشند.
- ✓ ترجیحا از ماسک های جراحی سه لایه بجای ماسک‌های پارچه‌ای استفاده کنید. در صورت استفاده از ماسک های پارچه ای، آن را به طور روزانه شسته و تمیز کنید و سپس آن‌ها را در محیط خشک قرار دهید.
- ✓ در صورت استفاده از ماسک نیز احساس اشتباه امنیت کامل نداشته باشید و موارد لازم از جمله فاصله‌گذاری اجتماعی را رعایت کنید، زیرا ماسک‌ها محافظت محدودی دارند و با وجود استفاده از آن‌ها باید فاصله خود را با دیگران حفظ کرده و دست‌های خود را مرتب بشویید .



2. رعایت اصول Hand Rub و Hand Wash در ضدعفونی و شستشوی دست ها :

در حالت کلی میتوان برای رعایت بهداشت دست ها از مواد شوینده یا دترجنت و از محلول های ضدعفونی کننده دست پایه الکلی استفاده کرد؛ در صورتیکه روی دست ها آلودگی قابل رویت و مشخصی وجود نداشته باشد استفاده از هندراب برای ضدعفونی دست ها کفایت میکند و نیازی به شستشو با آب و دترجنت نیست اما در صورت وجود کیفی قابل رویت روی دست ها میبایست شستشو با آب و دترجنت در اولویت قرار گیرد. در تمامی قسمت های بیمارستان اعم از بخش های بستری، پاراکلینیک، اورژانس و یا بخش های اداری محلول های ضدعفونی دست بصورت اتوماتیک نصب گردیده و لازم است مراجعین به هنگام ورود از آن استفاده کنند.

راهنمای استفاده از مواد ضدعفونی کننده دست (Hand Rub) در مراکز بهداشتی درمانی :

(مدت زمان مناسب برا ضدعفونی کردن 20 تا 30 ثانیه میباشد)

1. کف دست را به ماده ضدعفونی کننده آغشته نمایید.
2. کف دست ها را به هم بمالید.
3. کف دست راست را به پشت دست چپ و لای انگشتان بمالید . این عمل را با دست دیگر نیز انجام دهید.
4. کف هر دو دست و بین انگشتان را به هم بمالید.
5. پشت انگشتان را به حالت خم شده به کف دست دیگر بمالید.
6. شست دست چپ را بصورت چرخشی توسط کف دست راست بمالید . این عمل با دست دیگر نیز انجام شود.
7. پشت و کف انگشتان دست راست را بصورت چرخشی در کف دست چپ بمالید. این عمل را با دست دیگر نیز انجام دهید.
8. صبر کنید دست ها خشک شوند، دست شما تمیز است.

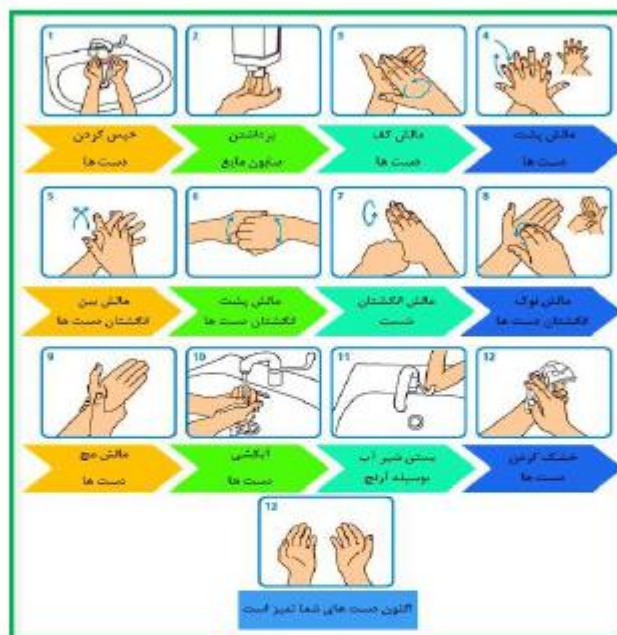


راهنمای شستشوی دست ها (Hand Wash) در مراکز بهداشتی درمانی :

(مدت زمان مناسب برای شستن دست ها 40 تا 60 ثانیه میباشد)

1. دست هارا با آب خیس کنید.
2. صابون کافی برای پوشاندن سطح دست ها بردارید.
3. کف دست هارا به هم بمالید.
4. پشت هر دو دست و بین انگشتان را بشویید و مالش دهید.
5. کف دست ها و لابه لای انگشتان را بصورت قفل شده بمالید.
6. پشت انگشتان را داخل کف دست ها ببرید تا در هم قفل شوند و حرکت رفت و برگشت انجام دهید.

7. مالش چرخشی شست یک دست در داخل کف دست دیگر و بالعکس صورت گیرد.
8. مالش های مدور رفت و برگشتی با انگشتان یک دست روی کف دست دیگر و بالعکس صورت گیرد.
9. هر دو دست را کاملا آبکشی نمایید.
10. دست هارا با دستمال خشک کنید و از همان دستمال برای بستن شیر آب استفاده کنید. چنانچه دستمال کاملا خیس شده باشد یک دستمال دیگر بردارید و شیر آب را ببندید.



3. رعایت احتیاطات تماسی ، هوایی ، قطرات به هنگام ملاقات بیمار بستری شده در اتاق ایزوله

احتیاط تماسی (contact precautions) :

جهت پیشگیری از ابتلا به عفونت هایی از قبیل زرد زخم، دیفتری جلدی، زوناى منتشر، سارس، آبله مرغان، اسهال حاد، سرخچه مادرزادی، آدنو ویروس در نوزادان، زخم بستر عفونی همراه با ترشحات ، شیش، گال و... لازم است ملاقات کنندگان پیش از ورود به اتاق توضیحات لازم را از پرستار دریافت نموده و اقدامات زیر را انجام دهند.

قبل از ورود به اتاق:

1. دست ها را بشوید یا ضدعفونی کنید.
2. گان یا پیشبند بپوشید.

3. دستکش دست کنید.

حین ترک اتاق :

1. دستکش‌ها را درآورده و در سطل زبال زردرنگ دفع کنید.
2. دست‌ها را بشویید یا ضدعفونی کنید.
3. گان یا پیشبند را درآورده و در صورت یکبار مصرف بودن در سطل زباله زرد دفع کنید.
4. دست‌ها را بشویید یا ضدعفونی کنید.



احتیاط هوایی (airborne precautions) :

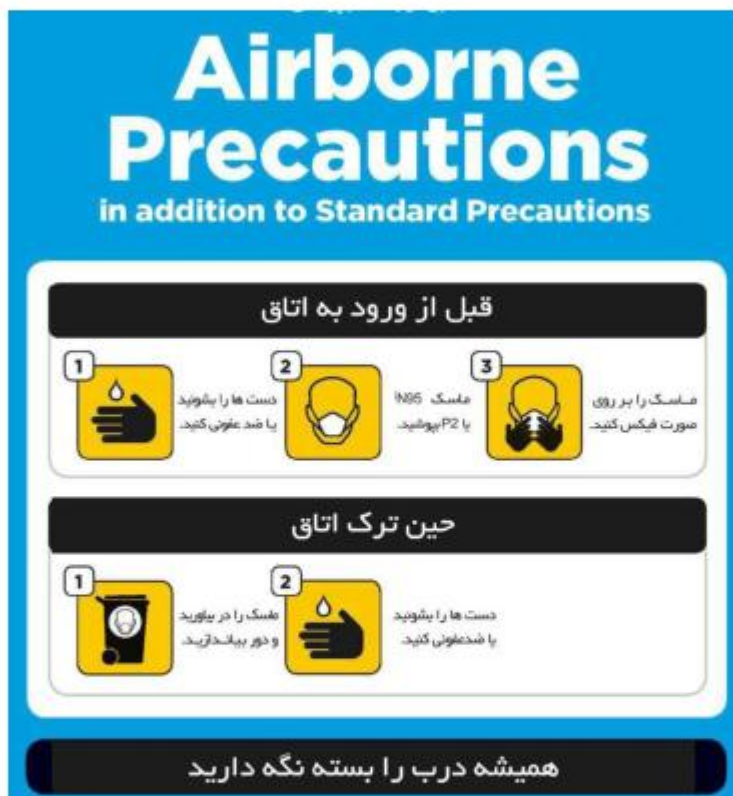
جهت پیشگیری از ابتلا به عفونت‌هایی از قبیل سرخک، آبله میمونی، سل ریه یا حنجره، سارس، آبله مرغان، تب‌های خونریزی دهنده، زونا و.... لازم است ملاقات کنندگان پیش از ورود به اتاق توضیحات لازم را از پرستار دریافت نموده و اقدامات زیر را انجام دهند.

قبل از ورود به اتاق:

1. دست‌ها را بشویید یا ضدعفونی کنید.
2. ماسک N95 یا P2 بپوشید.
3. ماسک را بر روی صورت فیکس کنید

حین ترک اتاق :

1. ماسک را دریاورید و در سطل زرد دفع کنید.
2. دست ها را بشوید یا ضدعفونی کنید.



احتیاط قطرات (droplet precautions) :

جهت پیشگیری از ابتلا به عفونت هایی از قبیل آدنووایروس در نوزادان یا کودکان، دیفتری حلقی، مننژیت ناشی از آنفولانزا، اورویون، سیاه سرفه، پنومونی ناشی از طاعون، سرخچه، سیاه سرفه و.... لازم است ملاقات کنندگان پیش از ورود به اتاق توضیحات لازم را از پرستار دریافت نموده و اقدامات زیر را انجام دهند.

قبل از ورود به اتاق:

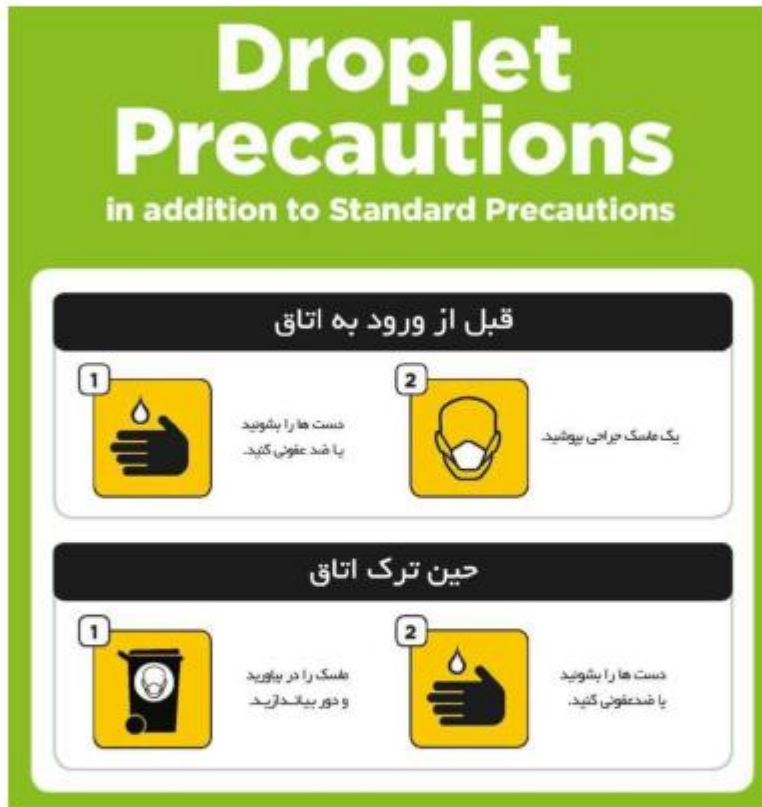
1. دست ها را بشوید یا ضدعفونی کنید.

2. یک ماسک جراحی بپوشید.

حین ترک اتاق :

1. ماسک را دریاورید و در سطل زرد دفع کنید.

2. دست ها را بشوید یا ضدعفونی کنید.



4. همکاری در تفکیک پسماند های بیمارستانی

میزان تولید پسماند در یک بیمارستان به وسعت مرکز، تعداد تخت بیمارستان، میزان پذیرش بیمار، استفاده از وسایل و تجهیزات یکبار مصرف و سطح خدمات ارائه شده بستگی دارد لذا میزان تولید پسماند بیمارستانی در ایران از 1/5 تا 3 کیلوگرم به ازای هر تخت برآورد گردیده است که :

- حدود 75الی 90 درصد را پسماندهای شبه خانگی یا معمولی تشکیل میدهد.

- حدود 10الی 25 درصد را پسماندهای خطرناک بیمارستانی تشکیل میدهد که 15 درصد آن را پسماندهای عفونی و آسیب شناختی، 1 درصد پسماندهای برنده و نوک تیز، 3 درصد پسماندهای شیمیایی و دارویی و کمتر از 1 درصد پسماندهای ژنوتوکسیک (پسماندهای پرتوزا و سایتوتوکسیک) میباشد.

تفکیک انواع پسماندهای تولید شده در بیمارستان :

1. عفونی (هرشی آلوده به خون و ترشحات بیمار از قبیل پوشک نوزاد، نوار بهداشتی، ماسک و دستکش های مصرف شده) در سطل و کیسه های زرد رنگ با برچسب مخصوص که دربرگیرنده نام بخش، تاریخ تحویل پسماند، نوع پسماند است، جمع آوری میشوند.
2. غیر عفونی (زیاله خانگی مانند کاغذ، ظرف غذا و کمیوت و...) در سطل های آبی رنگ با کیسه های سیاه جمع آوری میشوند.
3. اشیاء تیز و برنده و کلیه سوزن ها در ظروف پلاستیکی مقاوم زرد رنگ با درب قرمز Safetybox با برچسب مخصوص جمع آوری شده و مانند پسماندهای عفونی دفع میشوند.
4. شیمیایی دارویی (داروهای تاریخ گذشته، ویال های خالی دارو، پوکه آمپول) در سطل های سفید رنگ با کیسه سفید با برچسب مخصوص جمع آوری میشوند.
5. پسماند های کاغذی (کاغذ های باطله، بسته بندی کاغذی داروها) در سطل های سبز رنگ که در ایستگاه های پرستاری هر بخش وجود دارد جمع آوری میشوند.

از آنجایی که تفکیک پسماندهای بیمارستانی در حاکمیت بالینی و اعتبار بخشی بیمارستان از اهمیت فوق العاده ای برخوردار است لذا لازم میباشد در کنار کادر خدمات و پرسنل درمانی که نقش اصلی را در تفکیک پسماند های بیمارستانی داشته، مراجعین نیز در هنگام جمع آوری پسماندها موارد ذیل را به دقت رعایت کنند .

- تمامی ماسک و دستکش های مصرف شده، پوشک نوزاد، نوار بهداشتی و پد های و لباس های یکبار مصرف آلوده به ترشحات بدن در داخل سطل های زرد رنگ (عفونی) دفع گردد.
- از ریختن کاغذ، شیشه های خالی الکل، ظروف خالی بتادین، وایتکس و ظروف غذا بیمارارن، نان، پوست میوه و بسته های مواد غذایی در داخل کیسه سطل های زرد (عفونی) اکیدا خودداری شود.
- تمامی پسماند های شبه خانگی از قبیل قوطی کنسرو، ظرف غذا، پوست میوه و... را در داخل سطل های آبی رنگ (پسماند عادی) دفع کنید.
- شیشه های خالی الکل و بتادین و وایتکس و سایر ضد عفونی کننده ها را در سطل های سفید رنگ (پسماند شیمیایی) دفع کنید.

- حدود 10الی 25 درصد را پسماندهای خطرناک بیمارستانی تشکیل میدهد که 15 درصد آن را پسماندهای عفونی و آسیب شناختی، 1 درصد پسماندهای برنده و نوک تیز، 3 درصد پسماندهای شیمیایی و دارویی و کمتر از 1 درصد پسماندهای ژنوتوکسیک (پسماندهای پرتوزا و سایتوتوکسیک) میباشد.

تفکیک انواع پسماندهای تولید شده در بیمارستان :

1. عفونی (هرشی آلوده به خون و ترشحات بیمار از قبیل پوشک نوزاد، نوار بهداشتی، ماسک و دستکش های مصرف شده) در سطل و کیسه های زرد رنگ با برچسب مخصوص که دربرگیرنده نام بخش، تاریخ تحویل پسماند، نوع پسماند است، جمع آوری میشوند.
2. غیر عفونی (زیاله خانگی مانند کاغذ، ظرف غذا و کمیوت و...) در سطل های آبی رنگ با کیسه های سیاه جمع آوری میشوند.
3. اشیاء تیز و برنده و کلیه سوزن ها در ظروف پلاستیکی مقاوم زرد رنگ با درب قرمز Safetybox با برچسب مخصوص جمع آوری شده و مانند پسماندهای عفونی دفع میشوند.
4. شیمیایی دارویی (داروهای تاریخ گذشته، ویال های خالی دارو، پوکه آمپول) در سطل های سفید رنگ با کیسه سفید با برچسب مخصوص جمع آوری میشوند.
5. پسماند های کاغذی (کاغذ های باطله، بسته بندی کاغذی داروها) در سطل های سبز رنگ که در ایستگاه های پرستاری هر بخش وجود دارد جمع آوری میشوند.

از آنجایی که تفکیک پسماندهای بیمارستانی در حاکمیت بالینی و اعتبار بخشی بیمارستان از اهمیت فوق العاده ای برخوردار است لذا لازم میباشد در کنار کادر خدمات و پرسنل درمانی که نقش اصلی را در تفکیک پسماند های بیمارستانی داشته، مراجعین نیز در هنگام جمع آوری پسماندها موارد ذیل را به دقت رعایت کنند .

- تمامی ماسک و دستکش های مصرف شده، پوشک نوزاد، نوار بهداشتی و پد های و لباس های یکبار مصرف آلوده به ترشحات بدن در داخل سطل های زرد رنگ (عفونی) دفع گردد.
- از ریختن کاغذ، شیشه های خالی الکل، ظروف خالی بتادین، وایتکس و ظروف غذا بیمارارن، نان، پوست میوه و بسته های مواد غذایی در داخل کیسه سطل های زرد (عفونی) اکیدا خودداری شود.
- تمامی پسماند های شبه خانگی از قبیل قوطی کنسرو، ظرف غذا، پوست میوه و... را در داخل سطل های آبی رنگ (پسماند عادی) دفع کنید.
- شیشه های خالی الکل و بتادین و وایتکس و سایر ضد عفونی کننده ها را در سطل های سفید رنگ (پسماند شیمیایی) دفع کنید.

- باقیمانده سرم ها در صورتی که حاوی داروهای خاص نباشد، در داخل دستشویی تخلیه گردد. ست سرم ها در صورت خونی بودن و برگشت خون در داخل سطل زباله های زرد (عفونی) ریخته شود و در غیر این صورت اگر در داخل آن آنتی بیوتیک یا سایر داروهای خاص باشد داخل سطل های سفیدرنگ (شیمیایی) انداخته شود



