

تماس با اقدامات احتیاطی

اطلاعاتی برای بیماران، خانواده‌ها و ملاقات کنندگان

چرا این جزوه را دریافت می‌کنم؟

هر فردی میکروب‌هایی دارد. اکثر میکروب‌ها بی‌ضرر هستند، برخی نیز مفید اند. با این حال، تعدادی از میکروب‌ها قادر به بیمار کردن افراد بوده و به راحتی در محیط بیمارستان پخش می‌شوند. هدف ما محافظت از بیماران، خانواده‌های آنها و ملاقات کنندگان در مقابل آن میکروب‌ها است. میکروب‌هایی که می‌توانند به راحتی در محیط بیمارستان پخش شده و سایر بیماران را مبتلا کنند، روی بدن شما یافت شده اند. اقدامات احتیاطی تماس راهی برای جلوگیری از انتشار میکروب‌ها از فردی به فرد دیگر است.



اقدامات احتیاطی تماس چیست؟

اقدامات احتیاطی تماس مجموعه‌ای است از اقداماتی ساده که برای متوقف یا کند کردن انتشار این میکروب‌ها بکار گرفته می‌شوند. اقدامات ساده شامل شستشوی دست‌ها و جدا نگه داشتن شما و وسایلتان از سایر بیماران است.

چگونه از انتشار عفونت در مراکز درمانی و در خانه جلوگیری کنیم



بیمارستان

کارکنان بهداشت و درمان کارهای زیر را انجام می‌دهند:

در صورت موجود بودن اتاق یک نفره شما را در آن اتاق قرار می‌دهند یا اگر در اتاقی با بیماران دیگر هستید، پرده‌ها را در اطراف تخت شما بسته نگه می‌دارند برای یادآوری اقدامات احتیاطی ویژه به دیگرانی که وارد اتاق شما می‌شوند، یک علامت احتیاط تماس را روی در یا پرده‌های شما نصب می‌کنند. دست‌های خود را بخوبی و بدفعات شستشو می‌دهند. هنگامی که به طور مستقیم از شما مراقبت می‌کنند، لباس بهداشتی(گان) آستین بلند و دستکش می‌پوشند. وسایل مورد استفاده در اتاق را بطور مرتب تمیز و ضدعفونی می‌کنند.

شما باید:

قبل از اینکه اتاق خود را ترک کنید، دست‌های خود را بشویید.

خانواده و ملاقات کنندگان باید:

به سایر بیماران در مراقبت شخصی از خودشان کمک نکنند زیرا ممکن است باعث گسترش میکروب‌ها بشوند. زمانی که مستقیماً از شما مراقبت می‌کنند، لباس بهداشتی(گان) و دستکش بپوشند. لباس‌های بهداشتی و دستکش‌ها را درآورده و پس از پایان مراقبت از شما، آن‌ها را در ظرف دورریز یا مخصوص پارچه‌ها که در اتاقتان قرار دارد، بیندازند. دست‌هایشان را قبل از ملاقات، بعد از درآوردن دستکش و لباس بهداشتی(گان) و قبل از خروج از اتاق، بشویند.



مراقبت‌های بلندمدت:

کارکنان بهداشت و درمان کارهای زیر را انجام می‌دهند:

دستان خود را قبل و بعد از مراقبت می‌شویند.

شما باید:

هر بار که از اتاق خود خارج می‌شوید، قبل از غذا و بعد از استفاده از توالت، دست‌های خود را بشویید.

اگر دچار عفونت شدید:

ممکن است زمانی که برای عفونت تحت درمان هستید، تحت مراقبت با اقدامات احتیاطی تماس قرار بگیرید. ممکن است در این مدت اجازه خروج از اتاق خود یا شرکت در فعالیت‌ها را نداشته باشید. کارکنان هنگام ارائه مراقبت از لباس بهداشتی(گان) و دستکش استفاده خواهند کرد.

در صورت کمک به مراقبت از شما، ممکن است از خانواده و ملاقات کنندگان خواسته شود که لباس بهداشتی(گان) و دستکش بپوشند. هنگامی که عفونت شما با موفقیت درمان شد، می‌توانید اتاق خود را ترک کرده و دوباره در فعالیت‌ها شرکت کنید.



خانه

کارکنان بهداشت و درمان کارهای زیر را انجام می‌دهند:

دستان خود را مرتباً شسته و هنگام مراقبت از لباس بهداشتی(گان) و دستکش استفاده می‌کنند.

محصولات بهداشتی دست خود را به همراه می‌آورند.

شما و یا خانواده‌تان باید:

اطمینان حاصل کنید که کارکنان در صورت نیاز به یک سینک تمیز با آب گرم جاری دسترسی دارند. یک سطل زباله برای زباله‌های پزشکی و تجهیزات حفاظت فردی در دسترس داشته باشید. دستان خود را قبل از آماده کردن غذا، قبل از خوردن غذا، بعد از استفاده از توالت و بعد از عطسه، سرفه یا تمیز کردن بینی بشویید. لباس‌ها و ملحفه‌ها را مانند بقیه لباس‌های خانگی بشویید. تمیز کردن روزانه را با استفاده از ضدعفونی کننده‌های معمول خانگی انجام دهید.



کلینیک سرپایی

ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی کارهای زیر را انجام می‌دهد:

- قبل از مراقبت، دست‌های خود را تمیز کرده و لباس بهداشتی(گان) و دستکش می‌پوشد.
- دست‌های خود را بخوبی و بدفعات شستشو می‌دهند.

شما باید:

- هنگام ورود و خروج، بهداشت دست را با استفاده از پاک کننده‌های الکلی انجام دهید.
- در محیط کلینیک، از دستمال کاغذی برای پوشاندن سرفه و یا عطسه خود استفاده کنید و دستمال‌ها را در سطل‌های زباله موجود دور بیندازید. پس از دور انداختن دستمال کاغذی، دست‌های خود را بشویید.