

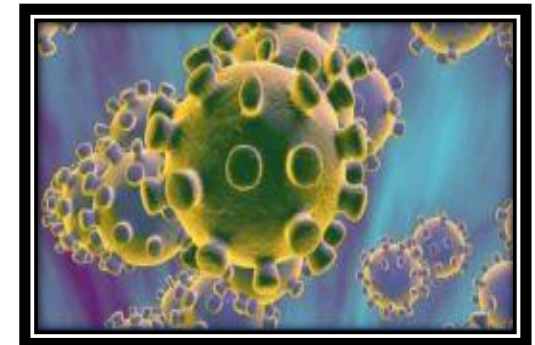
شست‌وشوی دست به عنوان مهم‌ترین و کم هزینه‌ترین راه جلوگیری از انتقال بیماری‌هاست.

بهترین روش شست‌وشوی دست استفاده از صابون و آب ولرم می‌باشد که قدرت پاک‌کنندگی بیشتری دارد.

قبل از استفاده در آشامیدنی و یا خوراکی دست‌هایتان را به مدت ۶۰ - ۴۰ ثانیه شست‌وشو دهید.

بعد از دستشویی رفتن و اجابت مزاج دست‌هایتان را بشویید.

اگر توان راه رفتن ندارین و یا ممنوعیت حرکتی دارید از ضد عفونی کننده‌های حاوی الکل استفاده کنید.



هنگام عطسه و یا سرفه جلوی دهان و بینی خود را با دستمال و اگر دستمال در اختیاران نبود با قسمت داخلی آستین لباس خود بپوشانید تا ترشحات ناشی از سرفه و عطسه در فضا پخش نشود.

دستمال استفاده شده را بلافاصله در سطل زباله عفونی درب‌دار بیندازید و آن را در محیط اطراف تخت رها نکنید.



به علت انتشار سریع این ویروس ملاقات با بیماران کرونایی ممنوع می‌باشد. این موضوع را به خانواده خود توضیح داده و با استفاده از تلفن همراه می‌توانید با آنها ارتباط داشته باشید.

در صورتی که افراد خانواده برایتان لوازم و وسیله‌ای آورده باشند باید بیرون بخش مانده و به پرسنل بخش اطلاع دهند تا از طریق کادر بخش لوازم به دست شما برسد.

از دست دادن و روبوسی پرهیز کنید و فاصله‌ی یک و نیم متری را با دیگر افراد رعایت کنید.

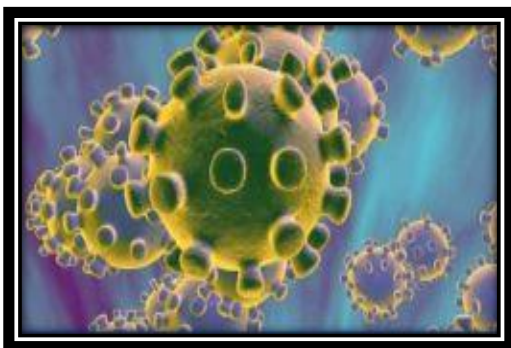




مرکز آموزشی و درمانی امام خمینی (ره) سراب

عنوان:

رعایت بهداشت فردی بیماران کرونایی بستری در بیمارستان



تهیه و تنظیم: فریده مودب (کارشناس پرستاری)

و

واحد کنترل عفونت و آموزش سلامت

بیمارستان امام خمینی سراب

زمستان ۱۴۰۰

یکی از مهم‌ترین راه‌های پیشگیری از انتقال این ویروس استفاده از ماسک می‌باشد.

در طی پوشیدن قسمتی که روی بینی قرار می‌گیرد را به خوبی ثابت نمایید و مطمئن شوید که ماسکی روی صورت و زیر چانه قرار گرفته است.

در طول استفاده به ماسک دست نزنید و هنگام صحبت آن را از روی دهان و بینی برندارید.

پس از استفاده از ماسک و تعویض آن ماسک را به داخل سطل زباله عفونی که زرد رنگ می‌باشد بیندازید و دستان خود را بشوید.

اگر از کانول بینی برای دریافت اکسیژن استفاده می‌کنید می‌توانید همزمان از ماسک طبی هم استفاده کنید.

اگر از ماسک ساده و یا کیسه‌دار برای دریافت اکسیژن استفاده می‌کنید در زمان‌هایی که اکسیژن دریافت نمی‌کنید از ماسک طبی استفاده کنید.

منبع: آخرین نسخه دستورالعمل کووید ۱۹ وزارت بهداشت

اکنون بیش از چندین ماه از ورود کرونا به کشور می‌گذرد و این بیماری مخرب زندگی همگان را به نوعی مختل کرده است. در حال حاضر واکسن قطعی برای پیشگیری از این بیماری وجود ندارد اما بدهی است مهمترین و قطعی‌ترین راهکار برای جلوگیری از آلوده شدن به این ویروس کاهش احتمال تماس با این ویروس می‌باشد و مرگ و میر ناشی از این ویروس حدود ۳ تا ۵ درصد می‌باشد ولی آنچه نگران کننده است انتشار سریع این ویروس میان افراد جامعه می‌باشد. در صورت آلوده شدن و بستری در بیمارستان باید از انتقال آن به دیگران ممانعت کنیم. افرادی که بیماری زمینه‌ای مثل مشکلات ریوی دارند، کودکان، افراد مسن توان و مقابله کمتری در برابر این ویروس دارند پس دیگران را به خطر نیندازیم. با رعایت اصول بهداشتی مانع از انتشار ویروس شویم و همچنین به دیگر عفونت‌ها و بیماری‌ها مبتلا نشویم.