

پوشیدن بدون اندیکاسیون وسایل حفاظت فردی به ویژه دستکش، باعث ایجاد اطمینان کاذب و افزایش احتمال مواجهه با ویروس می‌شود، بارها دیده می‌شود که افراد دستکش پوشیده و بعد از لمس سطوح مختلف، با همان دست دستکش پوشیده، ماسک یا عینک خود را تنظیم می‌کنند.

کادر بهداشتی درمانی بسیار بیشتر از سایر افراد باید مراقب باشند تا از لمس صورت خود با دست آلوده پرهیز کنند.

نوشیدن آب و مایعات سالم و گرم در محیط تمیز (با رعایت اصول مراقبت فردی) برای پیشگیری از دهیدراتاسیون و خشکی دهان بسیار مهم است.

وجود کلیه امکانات لازم همچون محلول هندراب در هر دو رختکن تمیز و کثیف بسیار مهم است و باید سطلی در ناحیه کثیف قرار داده شود تا وسایل قابل استفاده مجدد مثل عینک ایمنی در آن قرار گرفته تا بعدا شست



و یا استفاده بیش از حد از محلول‌های شوینده و الکلی، باعث احتمال بیشتر جذب آلودگی می‌شود پرستاران تا جای امکان باید از وسایل حفاظت فردی مخصوصا ماسک با سایز مناسب استفاده کرده و عینک طبی را بر روی صورت کاملا فیکس کنند پرستاران عزیزباید حتما فاصله مطمئن (فاصله دو متر) را از همکاران، بیماران و مراجعان رعایت کنند.

وسایل حفاظت فردی بایستی قبل از ورود به بخش پوشیده شوند، تاکید می‌شود در نظر گرفتن دو فضای جداگانه تمیز و کثیف برای پوشیدن و خارج کردن این لباس‌ها و یا در صورت عدم امکان، تقسیم اتاق رختکن به دو ناحیه کاملا مجزا و عدم تداخل بین این دو محیط مورد مهمی است که باید رعایت شود. تا جایی که ممکن است از خارج کردن و پوشیدن مجدد وسایل حفاظت فردی خصوصا در زمان استراحت و صرف غذا اجتناب شود.

پرستاران باید هنگام خارج کردن وسایل حفاظت فردی، با حفظ آرامش و تمرکز و عدم شتابزدگی، امکان آلودگی بدن و لباس زیر به ویروس را به حداقل برسانند.

ارتباط مستقیم کادر پرستاری با بیماران و ماهیت مراقبت از بیماران مبتلا به کرونا و متعاقب آن خستگی و کاهش توان جسمی، سلامت این گروه موثر در چرخه درمان را به خطر می‌اندازد؛ از این رو توجه ویژه به نکات بهداشتی برای این افراد بسیار ضروری است.

رعایت اصول خود مراقبتی و استفاده مناسب تر از تجهیزات حفاظت فردی، تعداد مبتلایان کادر پرستاری را کمتر می‌کند.

کادر پرستاری، خط اول مراقبت در بخش‌های بستری و سرپایی بیماری کرونا هستند. برای همین توجه به اصول خود مراقبتی و مهمتر از آن آموزش و یادآوری این اصول به افراد درگیر و حاضر در مراکز درمانی یک ضرورت است که نباید فراموش شود.

نکات قابل توجه پرستاران در مراقبت از بیماران و همزمان حفظ ایمنی و سلامت خود،

رعایت بهداشت دست در پنج موقعیت تعیین شده توسط سازمان بهداشت جهانی از مهمترین راه‌های پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های واگیر همچون کووید ۱۹ است، اما انجام رفتارهایی که باعث آگزما و آسیب به پوست دست می‌شود، از قبیل شستشوی دست با آب داغ و یا استفاده بیش از حد



بیمارستان سوانح و سوختگی گلپوه

آنچه پرستاران باید برای مراقبت از خود در برابر کرونا بدانند



تهیه کننده: لیلا خضری تابستان ۹۹

کد پمفلت:

BH.NE.C.71

تغذیه مناسب، ورزش، حفظ روحیه، استراحت کافی و استفاده از سرگرمی‌های سالم در اوقات بیکاری را جهت بهبود سلامت و ایمنی بدن کارکنان پرستاری بسیار مهم عنوان کرد و افزود: یادآوری و انتقال تجربیات دیگر همکاران در این مهم می‌تواند نقش مهمی داشته باشد.

وی در ادامه بر ضرورت ضد عفونی سطوح بیمارستانی به ویژه سطوحی که بیشتر توسط افراد لمس می‌شود، به صورت برنامه‌ریزی شده و مکرر تاکید می‌شود.

همچنین از زحمات کادر بهداشتی و درمانی به ویژه همکاران کادر پرستاری که با تلاش شبانه روزی و با قبول همه سختی‌ها و وظایف خود را به درستی انجام می‌دهند، تشکر و قدردانی می‌کنیم.



دستورالعمل‌های ابلاغی از سوی وزارت بهداشت و معاونت درمان براساس یافته‌های جهانی، تجربه و اطلاعات پزشکان متخصص داخلی و خارجی است، مدیران باید با مطالعه این دستورالعمل‌ها، آموزش‌های لازم را به کادر پرستاری ارائه دهند.

نباید فراموش کنیم مهمترین راه برای پیشگیری از ابتلا به بیماری، آموزش و یادآوری مکرر موارد احتیاطی است.