

آموزش مراقبتهای عفونت حاد تنفسی بیماران و همراهان در زمان ترخیص

بیماران و اعضای خانواده باید در زمینه بهداشت فردی، روش های پیشگیری و کنترل عفونت، نحوه مراقبت از فرد بیمار و نحوه پیشگیری از انتقال عفونت به سایر اعضای خانواده آموزش های لازم را دریافت نمایند.

توصیه های لازم جهت پیشگیری و کاهش انتقال عفونت:

- 1) بیمار را در یک اتاق جداگانه و با تهویه مناسب قرار دهید.
- 2) بیمار ملاقات ممنوع باشد.
- 3) محدودیت ارتباط و تماس بیمار با افراد دیگر، به طور ایده آل یک نفر که از نظر سلامتی در وضعیت خوبی است برای مراقبت از بیمار اختصاص داده شود به عنوان مثال ترجیحاً از گروه های پرخطر مانند افراد دارای ضعف سیستم ایمنی، بیماری زمینه ای قلبی و بیماری ریوی و سالمند نباشد.
- 4) اعضای خانواده باید از تردد به اتاق بستری بیمار خودداری نمایند و بیمار باید بهداشت تنفسی را رعایت نموده و از سایر افراد خانوار فاصله حداقل 1/5 متر را حفظ نماید.
- 5) حتی المقدور سایر افراد خانواده در یک اتاق مجزا باشند.
- 6) تردد و جابجایی بیمار محدود باشد و فضای مشترک را به حداقل برسانید. اطمینان حاصل کنید که فضاهای مشترک (به عنوان مثال آشپزخانه، حمام) به خوبی تهویه می گردند (به عنوان مثال پنجره ها را باز نگه دارید).
- 7) قبل و بعد از هر تماس با بیمار یا محیط بیمار، شستشوی دستها با آب گرم و صابون حداقل به مدت 20 ثانیه انجام شود.
- 8) بعد از شستشوی دستها، آنها را با دستمال کاغذی یا حوله خشک نمایید.
- 9) در صورتیکه آلودگی مشهود نباشد می توان از محلولهای پایه الکلی (ژل ضد عفونی) استفاده نمود.
- 10) جهت پیشگیری از انتشار ترشحات تنفسی، بیمار از ماسک طبی استفاده کند.
- 11) در زمان سرفه یا عطسه، از دستمال کاغذی استفاده شود و بعد از استفاده، در سطل زباله درب دار انداخته شود.
- 12) فرد مراقبت کننده از بیمار زمانی که با فرد بیمار در یک اتاق قرارداد باید از ماسک طبی استفاده نماید و دقت کند که به طور مناسب، دهان و بینی را بپوشاند. در حین استفاده، ماسک نباید لمس شود یا دستکاری شود. اگر ماسک فرد مراقبت کننده، با ترشحات تنفسی و سرفه بیمار آلوده گردد، باید فوراً تعویض شود. ماسک بعد از پایان استفاده، با شرایط بهداشتی به طور مناسب جمع آوری و دفع گردد و شستشوی دست ها بعد از برداشتن ماسک انجام گیرد.
- 13) جهت دفع ضایعات ادرار و مدفوع و زباله بیمار از ماسک و دستکش استفاده شود و پس از دفع ضایعات، شستشوی مجدد دستها انجام شود.
- 14) دستکش های یک بار مصرف، بعد از استفاده به طریقه صحیح دور انداخته شود و دستکش های خانگی بعد تماس با وسایل بیمار، با آب و صابون و مواد ضد عفونی کننده، شسته شود.
- 15) استفاده از ملحفه های شخصی و ظروف اختصاصی که بتوان پس از استفاده از آنها، قابل شستشو با آب و صابون باشند، بلا مانع است.
- 16) لباس و ملحفه های بیمار، روزانه با آب 90-60 درجه شسته و کاملاً خشک شود.
- 17) رعایت بهداشت فردی ضروریست و بایستی استفاده از ظروف غذایی مشترک، سیگار مشترک (به منظور اجتناب از آلودگی با ترشحات دهانی فرد بیمار)، حوله و یا ملحفه های مشترک خودداری شود.
- 18) سطوحی که بیمار با آن در تماس است، باید روزانه تمیز و با محلول ضد عفونی کننده های خانگی و هیپوکلریت سدیم نیم درصد (به نسبت یک دهم در آب حل شود) ضد عفونی گردد.
- 19) سطوح توالت و حمام مورد استفاده بیمار، روزانه حداقل یک بار تمیز و با محلول ضد عفونی کننده های خانگی و هیپوکلریت سدیم نیم درصد (به نسبت یک دهم در آب حل شود) ضد عفونی گردد.
- 20) زباله های مرتبط با بیمار، عفونی در نظر گرفته شده و باید در سطل درب دار نگهداری شود و به طریق صحیح دفع گردد.

- 21) به دلیل احتمال ایجاد ذرات ریز آلوده کننده ، از تکاندن البسه و ملحفه های بیمار خودداری شود.
- 22) در صورت بروز هر یک از علائم تب ، سرفه ، گلو درد و تنفس دشوار در هر یک از اعضای خانواده، بلافاصله به بیمارستان مراجعه شود.