

بهداشت دست‌ها: اهمیت شستشوی صحیح و زمان‌های الزامی

بهداشت دست‌ها یکی از مهم‌ترین اصول پیشگیری از انتقال عفونت‌های بیمارستانی است. شستشوی صحیح دست‌ها می‌تواند به میزان قابل توجهی از انتقال میکروب‌ها بین بیماران، کارکنان و محیط جلوگیری کند. آموزش نحوه صحیح شستن دست‌ها شامل استفاده از صابون مایع یا محلول‌های ضدعفونی‌کننده (بر پایه الکل) است. دانشجویان باید بدانند که شستشوی دست‌ها باید در این مواقع انجام شود:

- ✓ قبل از تماس با بیمار: جلوگیری از انتقال آلودگی‌های احتمالی به بیمار.
- ✓ بعد از تماس با بیمار یا تجهیزات آلوده: جلوگیری از انتقال آلودگی به سایر بخش‌ها.
- ✓ قبل و بعد از انجام اقدامات تهاجمی: مانند تزریق، تعویض پانسمان یا وصل کردن سرم.



مدیریت پسماندهای بیمارستانی

زباله‌های بیمارستانی، به‌ویژه زباله‌های عفونی و تیز (مانند سرنگ‌ها و تیغ جراحی)، نیازمند مدیریت دقیق هستند. دانشجویان باید یاد بگیرند:

- **جداسازی پسماندها:** تفکیک زباله‌های عفونی، عمومی و خطرناک در کیسه‌های مشخص با رنگ‌های استاندارد (مانند کیسه زرد برای زباله‌های عفونی).
- **دفع ایمن زباله‌ها:** استفاده از ظروف مخصوص برای ابزار تیز و رعایت اصول ایمنی برای کاهش خطر انتقال عفونت.
- **بازیافت زباله‌ها:** در مواردی که امکان‌پذیر است، باید با توجه به قوانین و مقررات بیمارستان انجام شود.



پیشگیری از عفونت‌های بیمارستانی: استفاده از تجهیزات حفاظتی شخصی

استفاده صحیح از تجهیزات حفاظتی شخصی (PPE) مانند ماسک، دستکش، گان و شیلد صورت، نقش حیاتی در پیشگیری از انتقال عفونت‌ها دارد. دانشجویان باید با اصول پوشیدن و درآوردن صحیح این تجهیزات آشنا شوند. به‌عنوان مثال:

- **ماسک‌ها:** باید به‌درستی روی بینی و دهان قرار گیرند و در صورت مرطوب شدن تعویض شوند.



- **دستکش‌ها:** تنها در زمان نیاز استفاده شده و بلافاصله پس از اتمام کار دور انداخته شوند.





دانشگاه علوم پزشکی اصفهان
مرکز آموزشی درمانی بیمارستان الزهراء (س)



آموزش اصول اولیه بهداشت و ایمنی در بیمارستان

تهیه شده در دفتر توسعه آموزش
(EDO)



- استفاده از تجهیزات ایمنی: مانند عینک ایمنی، دستکش مقاوم و تهویه مناسب در هنگام کار با مواد شیمیایی.



- پاسخ به حوادث شیمیایی: دانشجویان باید بدانند در صورت نشت مواد شیمیایی یا تماس ناخواسته با پوست یا چشم چه اقداماتی انجام دهند.



- گان: در محیط‌های خاصی مانند اتاق عمل یا بخش‌های ایزوله استفاده شود



نحوه برخورد با مواد خطرناک

- برخی از مواد شیمیایی و داروها در بیمارستان می‌توانند برای سلامتی کارکنان و دانشجویان خطرناک باشند. آموزش کار با این مواد شامل:

- شناخت مواد خطرناک: آشنایی با برچسب‌ها و علائم هشداردهنده روی ظروف.

