

توضیح :

با توجه به اهمیت آموزش بیماران و همراهان در بیمارستان در زمینه نحوه ی مراقبت از خود و آشنایی با محیط بیمارستان و قوانین آن ، پروسه ی بستری و درمان و ترخیص بیماران به صورت راحت تر می تواند انجام شود .

همراهان و بیماران محترم با رعایت نکات بهداشتی زیر می توانند اقامت سالم تری در بیمارستان داشته باشند :

بهداشت مواد غذایی :

- مواد غذایی را در داخل ظروف در بسته در یخچال گذاشته و یخچال را تمیز نگه دارید
- بعد از صرف غذا ، ظروف را در دسترس قرار دهید تا مجددا توسط پرسنل آشپزخانه جمع آوری گردد
- در صورت ریختن مواد غذایی در اتاق بیمار ، خدمات بخش را آگاه سازید تا هر چه سریع تر جمع آوری گردد و حشرات موذی در اتاق جمع نشوند
- از گذاشتن میوه با پلاستیک رنگی و کمپوت در باز و میوه های حجیم مانند هندوانه ، طالبی و... در داخل یخچال خودداری نمایید

بهداشت دست ها :

- رعایت بهداشت دست از عناصر اساسی در پیشگیری از بیماری ها است و به تنهایی به عنوان مهم ترین روش جلوگیری از سرایت عوامل عفونی در بیمارستان ها و حتی سایر محیط های عمومی می باشد .
- قبل و بعد از انجام هر کاری در بیمارستان دست های خود را به طور مکرر با آب و صابون بشویید
- پس از عطسه و سرفه نیز دست های خود را بشویید
- بعد از اعمال جراحی بیمار ، هنگام احوالپرسی از آغوش گرفتن و بوسیدن و دست دادن خودداری نمایید

روش صحیح شستشوی دستها :

بعد از مرطوب کردن دستها با آب و صابون دستهای خود را به روش زیر بشویید



بهداشت زباله :

- زباله های غیر عفونی شامل پس مانده ی غذا، کاغذ و پوست میوه در داخل سطل هایی با رنگ آبی که کیسه مشکی دارند ریخته شود
- زباله های عفونی شامل پانسمان ، سوند، سرنگ ، پوشک بچه و سایر وسایلی که به خون و مایعات بدن بیمار آغشته می باشند در داخل سطل های زرد که کیسه زرد دارند ریخته شود





دانشگاه علوم پزشکی کردستان
بیمارستان سینا کامیاران

بمفlet آموزشی خودمراقبتی در محیط بیمارستان

واحد پرستاری آموزش و پیگیری بیمار

بازنگری سال ۱۴۰۳



ادامه بهداشت محیط :

- به دلیل رعایت بهداشت فردی و جلوگیری از انتقال بیماری ها به محیط خانه ، از نشستن روی تخت بیمار خودداری نمایید و وسایل شخصی خود را (لیوان ، حوله ، دمپایی ، مسواک ..) به همراه داشته باشید
- در استفاده از سرویس های بهداشتی ، نظافت را رعایت نمایید و دقت کنید تا شیرهای آب باز نماند و شلنگ ها در جای خود قرار گیرد
- برای جلوگیری از ایجاد آلرژی در بیمار ، از آوردن گل طبیعی برای بیمار ، به خصوص بیماری که سیستم ایمنی ضعیفی دارد، خودداری نمایید



بهداشت محیط :

- از کشیدن سیگار در محیط بیمارستان جدا خودداری نمایید
- حداکثر همراه برای بیمار ، یک نفر است . لذا از حضور بر بالین بیمار بیشتر از یک نفر به غیر از ساعات ملاقات خودداری نمایید
- از به همراه آوردن لوازم اضافی بر بالین بیمار خودداری نموده و میز اطراف بیمار را تمیز و مرتب نگه داری کنید
- کودکان بیشتر از بزرگسالان در معرض خطر ابتلا به بیماری های واگیردار می باشند ، لذا از آوردن کودکان زیر ۱۲ سال به بیمارستان خودداری نمایید
- افراد سالم نیز می توانند انتقال دهنده ی برخی میکروب ها به بیمار شما باشند . بنابراین در ساعات ملاقات از ازدحام بر بالین بیمار خودداری نمایید
- جهت حفظ بهداشت بخش، از آوردن هرگونه کوزه گل طبیعی، پتو، بالش و... خودداری نمایید
- توری و پنجره ها برای جلوگیری از ورود حشرات تعبیه شده است . از آسیب به آن ها جدا خودداری نمایید
- در بیمارستان سعی کنید از ماسک استفاده نمایید