

نحوه استفاده از وسایل حفاظت فردی

پوشیدن وسایل حفاظت فردی : ۱- گان ۲- ماسک ۳- کلاه ۴- عینک ۵- هند راب یا هند واش ۶- دستکش

خارج کردن وسایل حفاظت فردی : جهت خارج نمودن وسایل حفاظت فردی کلید طلایی این است که ابتدا از خارج نمودن آلوده ترین

وسيله بايد شروع كنيم بنابراين:

۱- دستکش ۲- هندراب یا هند واش ۳- عینک ۴- کلاه ۵- گان ۶- هندواش یا هند راب ۷- ماسک

نکته : در صورتیکه از کلاه استفاده نمی کنید این مرحله حذف می شود و اگر از شیلد استفاده می کنید همانند عینک با آن رفتار می شود.

همکاران بسیاری سوال می پرسند که : اول عینک را خارج کنیم و بعد کلاه را، یا بالعکس؟ حال بنده از شما می پرسم اگر دسته عینک روی کلاهتان باشد یا کلاهتان روی دسته عینکتان باشد اول کدام را می توانید خارج کنید؟؟؟
پاسخ به سوال فوق بستگی به ترتیب پوشیدن وسایل حفاظت فردی دارد.

- قبل از پوشیدن لباس مخصوص، در صورت تشنگی یا گرسنگی آب نوشیده و غذا میل کنید تا مجبور به در آوردن و مجدد پوشیدن لباس نداشته باشید. در صورت نیاز به خارج نمودن لباس در مدت زمانی که لباس به تن ندارید از گان یکبار مصرف استفاده کنید.
- موجودی وسایل مصرفی بخش بطور روزانه در شیفت صبح چک شده و در صورت کمبود در همان شیفت صبح تهیه گردد.

ماسک

مواردی که در رابطه با ماسک باید بدانیم از این قرار است :

ماسک هایی که ما در مجتمع بطور رایج از آن استفاده می کنیم ماسک ساده جراحی و ماسک N 95 است.

ماسک N 95 : در مواقعی که قرار است اقدام تهاجمی برای بیمار انجام شود و فاصله فرد مراقبت کننده با بیمار کم است و یا در حال انجام پروسیجری هستیم که می تواند آئروسول پراکنده کند از این نوع ماسک استفاده می کنیم. مثال: افراد تیم احیا، ساکشن بیمار مبتلا و ...

مدت زمان استفاده از ماسک: حد اکثر ۱۲ ساعت است ولی اگر ماسک مرطوب شد باید زودتر تعویض شود.

بعد از پوشیدن ماسک حتما از فیت تست برای بررسی عملکرد ماسک استفاده کنید.

فیت تست: بعد از پوشیدن ماسک یک دم انجام دهید که در این حالت باید سطح ماسک به سمت داخل جمع شود و سپس بازدم انجام دهید، در این حالت دستتان خود را اطراف ماسک یعنی محل تماس ماسک با پوست صورت قرار دهید در صورتیکه ماسک سالم باشد نباید هوای بازدمی از اطراف آن خارج شود و انتقال هوا فقط باید از دریچه ی ماسک انجام شود.

نکته: تاکنون مقاله ای مبنی بر اینکه استفاده از ماسک جراحی در زیر و یا روی ماسک N 95 کارایی ماسک را افزایش می دهد به دست ما نرسیده و در سایت WHO نیز به این موضوع هیچ اشاره ای نشده است و این کار فقط تاثیر روحی و روانی دارد و فاقد هر گونه اعتبار علمی است. در صورت تغییر این مطلب به نفع افزایش کارایی و حفاظت بیشتر ماسک N 95 متعاقبا اطلاع رسانی خواهد شد زیرا هدف اصلی ما حفاظت از سلامتی شما می باشد.

ماسک ساده جراحی

در مواقعی که مستقیما و با فاصله نزدیک با بیمار مبتلا در تماس نیستیم از این ماسک استفاده می کنیم.

مدت زمان استفاده: ۲ ساعت ولی اگر زودتر از این موعد مرطوب شد حتما باید تعویض گردد.

اگر ماسک N 95 موجود نبود می توانیم از دو عدد ماسک جراحی که بین آن گاز قرار داده ایم استفاده کنیم.

- لطفا دقت فرمایید به هیچ وجه دستتان با سطح بیرونی ماسک در تماس نباشد چه با دستکش و چه بدون دستکش، تحت هیچ شرایطی ماسک خود را به زیر چانه و یا روی پیشانی جهت استنشاق هوای تازه قرار ندهید زیرا این کار می تواند شما را مبتلا نماید.
- قبل از خارج نمودن ماسک حتما هند راب یا هند واش انجام دهید.

به تصاویر زیر و نحوه پوشیدن و قرار گیری بندها و کش متصل به ماسک دقت کنید:



بهداشت دست و استفاده از دستکش

لطفا دقت بفرمایید رعایت بهداشت دست اولین قدم در پیشگیری از ابتلا به این بیماری است بنابراین شستشوی دست بسیار مهم است. طبق دستورالعمل WHO شستشوی دست با آب و صابون نسبت به محلول الکلی ارجحیت دارد و از محلول الکلی در مواقعی که آب و صابون در دسترس نیست استفاده می شود.

به مراحل شستشوی دست دقت کنید: (در هند واش دور میج ها نیز قبل از شستشو با آب شسته می شود)

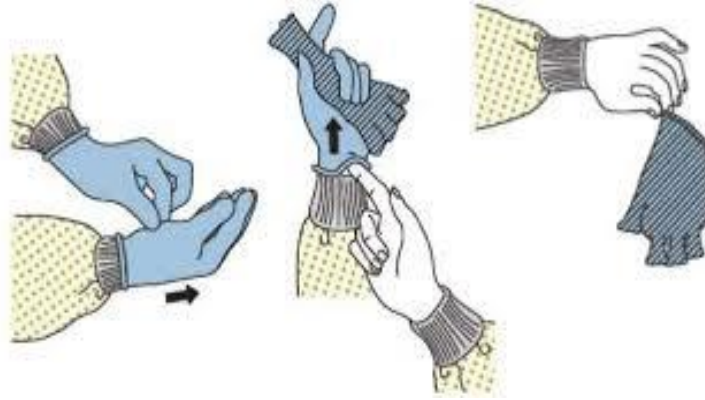


مدت زمان هند واش: ۶۰-۴۰ ثانیه / مدت زمان هند راب: ۳۰-۲۰ ثانیه

مواردی که در استفاده از دستکش باید به آن توجه داشت:

- این یک باور اشتباه است که پوشیدن دستکش قدرت انتقال این ویروس به سطح دست را به صفر می رساند.
- هرگز چند دستکش را روی هم نپوشید.
- قبل و بعد از استفاده از دستکش حتما هند راب یا هند واش انجام دهید.
- در مدت زمانی که دستکش به دست دارید مراقب باشید دستتان با صورتتان در تماس نباشد.
- با دستکش آلوده به سطوح مختلف از جمله تلفن و کامپیوتر بخش دست نزنید.

به نحوه خارج نمودن دستکش توجه کنید:



به نحوه خارج نمودن گان توجه کنید:



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش مجتمع آموزشی، درمانی و پژوهشی پیامبر اعظم (ص)

فروردین ۱۳۹۹