

بسمه تعالی

کتابچه راهنما استفاده از وسایل حفاظت فردی در بخشهای بیمارستانی



تهیه و تنظیم: بیمارستان ثامن الحجج (ع)

واحد بهداشت حرفه ای

کارشناس مسئول بهداشت حرفه ای:

سرکار خانم مهندس مهین عالیشاهی

وسایل حفاظت فردی (PPE)

Personal Protective Equipment)

وسایل حفاظت فردی تجهیزاتی هستند که برای حفاظت کارکنان از صدمات شغلی و یا بیماری های ناشی از تماس با مواد بیولوژیکی ، شیمیایی ، فیزیکی، رادیولوژیک، الکتریکی و طراحی شده اند.

این تجهیزات با توجه به نوع صدمه مورد انتظار و تماس شغلی متفاوت می باشند. وسایل حفاظت فردی مورد استفاده جهت پیشگیری از عفونت ضمن محافظت کارکنان و پیشگیری از ابتلای آنان ، مانع انتقال عفونت به سایر بیماران و افراد می گردد.

انواع وسایل حفاظت فردی (PPE)

- کلاه
- محافظ
- صورت / عینک
- ماسک
- گان
- پیش بند پلاستیکی
- دستکش
- رو کفشی (پاپوش)

Full Personal Protective Equipment:



→ Hair cover (Cap)

→ Eye wear (goggles)

→ Mask

→ Gown

→ Apron

→ Gloves

→ Shoe covers

اصول استفاده از وسایل حفاظت فردی

- احتمال عفونت را کاهش می دهند ولی این احتمال را کاملاً از بین نمی برند .
- فقط در صورتیکه درست استفاده شوند موثرند .
- جایگزین اصلی ترین جزء کنترل عفونت شستن دست نمی شوند .

چه کسانی باید از وسایل حفاظت فردی استفاده نمایند؟
تمام کسانی که با بیمار بستری در اتاق ایزوله در تماسند:

- پزشکان
- پرستاران
- کارکنان رادیو لوژی ، آزمایشگاه
- خدمات
- خانواده
- ...



دستکش

دستکش باید :

- مچ آستین کان را بپوشاند.
- فقط یکبار استفاده گردد .
- در صورت پارگی و آلودگی قابل مشاهده تعویض گردد.
- بین هر بار انجام مراقبت از بیماری که حامل میکروارگانیسم هاست، تعویض شود.
- پس از استفاده و پیش از ارائه مراقبت به بیمار دیگر، باید خارج و بلافاصله دست ها شسته شود تا از انتقال میکرو ارگانیسم ها به محیط یا سایر بیماران جلوگیری شود.



برای حفاظت از پوست و جلوگیری از آلوده شدن لباس ها طی انجام پروسیجرهایی که احتمال پاشیده شدن خون یا ترشحات بدن وجود دارد، باید از گان تمیز و غیر استریل استفاده کرد.

نوع گان انتخاب شده بستگی به میزان مایعی که احتمال مواجهه با آن می رود دارد.

- گان باید یکبار مصرف و یا از جنس فایل شستشو باشد.
- آستین گان یا پد بلند و مج آن کش دار باشد.
- گان باید یقه بسته باشد یقه باز و یقه هفت نباشد .
- اندازه گان باید مناسب باشد و نواحی مورد نیاز بدن را بپوشاند (پلندی گان با یاد تا زیر زانو باشد)-
- گان باید ضد آب باشد و در غیر اینصورت باید یک پیش بند پلاستیکی روی آن پوشیده شود.
- در صورت آلودگی قابل مشاهده بلافاصله تعویض شود.
- بهتر است بعد از استفاده گان را معدوم نمود. و یا اگر قابل شستشو است به طریق مناسبی بدون پراکنده شدن آلودگی، به رختشویخانه فرستاده شده و پس دست ها شسته شوند .

انواع ماسک



ماسک

برای حفاظت از غشای مخاطی بینی و دهان در طی انجام پروسیجرهایی که احتمال پاشیدن خون مایعات و ترشحات بدان وجود دارد، لازم است از ماسک استفاده شود.

ماسک تنفسی مخصوص (N95)



ماسک جراحی

➤ ماسک باید روی بینی ، دهان و چانه را بپوشاند.

- ماسک باید بوسیله بند یا کش پشت سر بسته شود.
- ماسک باید در صورت مرطوب شدن تعویض شود.
- ماسک را هم تجربه گردن آویزان نکنید.
- پس از استفاده از ماسک دست ها را بشویید.
- ماسک باید پس از استفاده معدوم گردد.

ماسک جراحی

نحوه پوشیدن ماسک جراحی

- ۱- (ماسک را روی دهان بینی و چانه قرار دهید.
- ۲- لبه بالایی ماسک را روی قسمت بالای بینی تنظیم نمایید .
- ۳- بندهای ماسک را از پشت سر ببندید.
- ۴- ماسک را تنظیم و محکم نمایید.



هنگام مراقبت از بیمار مبتلا به بیماری منتقله از راه قطرات و یا به عنوان بخشی از محافظت در طی فعالیت های مراقبت از بیمار که احتمال پاشیدن خون ، ترشحات یا مایعات بدن وجود دارد استفاده می شود.

ماسک های مراقبتی با جراحی حفاظت کامل را در برابر آئروسول های کوچک ذره ایجاد نمی کنند و در این موارد نباید استفاده شوند مگر اینکه ماسک تنفسی مخصوص در دسترس نباشد.

ماسک تنفسی مخصوص

مانع از استنشاق و بلع ذرات آلوده با اندازه کمتر از ۵ میکرومتر می شوند.

نکات قابل توجه در استفاده از ماسک تنفسی مخصوص :

➤ اندازه مناسب

➤ محکم نمودن

عینک محافظ / محافظ صورت



صرفنظر از تشخیص بیماری، زمانی که خطر آلودگی چشم ها و ملتحمه وجود دارد باید از عینک محافظ محافظ صورت استفاده کرد.

➤ احتمال ترشح خون یا مایعات بدن

➤ هنگام انجام پروسیجرهای تولید کننده آئروسل

➤ هنگام ارائه مراقبت و در تماس نزدیک با بیماری که دچار علائم حاد

تنفسی است (مانند سرفه و عطسه)

هنگام کار در فاصله یک متری و یا کمتر با فرد مبتلا به بیماری حاد تنفسی

حفاظت از چشم می تواند با وسایل زیر صورت گیرد :

- محافظ صورت

- کلاه ایمنی با محافظ

➤ هرگز عینک را بالای سر خود نبرید

➤ در صورت چند بار مصرف بودن عینک و محافظ صورت نکات لازم و جهت جمع آوری و

استریل نمودن آن را رعایت نمایید.

➤ نحوه پوشیدن شیلد و عینک محافظ

➤ شیلد را روی صورت قرار داده و دسته آن را تنظیم کنید.



➤ دسته عینک را روی گوش قرار داده لبه فوقانی ماسک زیر عینک قرار می گیرد.



ماسک تنفسی فیلتر دار

چرا باید از ماسک ایمنی استفاده کنیم؟

کار هایی که دائماً در معرض قرار گیری با مواد شیمیایی و سمی مضر است ، مثل حلال ها ، گرد و غبار ، مواد چسبنده و محصولات تمیز کننده علاوه بر تهویه ی صحیح ، یک ماسک فیلتر دار یا ماسک آلودگی هوا ، نقش بسزایی در محافظت از شش ها و سلامت شما خواهد داشت.

انتخاب یک ماسک تنفسی:

ماسک های فیلتر دار و ماسک های تنفسی انواع متفاوتی دارد و سیستم درجه بندی کارایی آن ها نیز فرق دارد.

ماسک های تنفسی کارتریج دار شیمیایی / مخصوص گاز:

ماسک های تنفسی کارتریج دار شیمیایی حاوی مواد فیلتر کننده ی کربنی خاصی هستند که گاز ها و بخار ها را از هوا جذب می کنند . این کارتریج های قابل تعویض در ماسکی درج می شوند که به شکل محکمی اطراف لبه ها را می پوشانند تا هوای فیلتر نشده را مسدود کند . ماسک های کارتریج دار ممکن است نیم صورت (تنها دهان و بینی شما را بپوشانند) یا تمام صورت (برای حفاظت در برابر مواد شیمیایی که باعث آلودگی پوست می شوند) باشند.

در زمان انتخاب یک ماسک تنفسی چه مواردی را باید مد نظر داشته باشید:

- ماسک های دارای یک دماغ گیر قابل تنظیم به شکل محکم تری روی صورت قرار می گیرند.
- ماسک های یک بار مصرفی که در بخش داخلی خود که روی صورت قرار می گیرد ساختار فوم ماندنی دارند راحت تر خواهند بود و موثر بودن آن ها اندکی بیشتر است.
- ماسک های دارای یک دریچه ی تنفس باعث آسان تر کردن عمل استنشاق می شوند.
- برای ذرات بسیار سمی (نظیر پنبه نسوز) به دنبال یک ماسک غیر قابل یک بار مصرف با درزبند های محکم و پوشاننده باشید .

استاندارد های ماسک تنفسی:

فیلتر های حذف کننده ی ذرات توسط موسسه ی ملی سلامت و امنیت شغلی (NIOSH) رده بندی می شوند ، بر اساس ذرات و مقدار ذراتی که آن ها فیلتر می کنند.

:این رده بندی دارای حروف است

حروف

N :عدم محافظت از روغن

R :مقاومت نسبت به روغن (تا حداکثر ۸ ساعت)

P :مقاوم به روغن (فراتر از ۸ ساعت)

نکات ایمنی در استفاده از ماسک تنفسی

- به مشام رسیدن بو : اگر هر گونه تغییری در مزه یا بو حس می کنید یا اگر گلو ، بینی یا شش های شما آزرده می شوند ،فیلتر را عوض کنید.
- تنفس آسان : هم چنین باید ماسک خود را اگر ذرات در آن تجمع یافته اند و نفس کشیدن سخت شده است ، تعویض کنید.
- خشک نگه داشتن : بسیاری از ماسک های تنفسی ، به خصوص انواع یک بار مصرف ، اگر با رطوبت تماس داشته باشند ، کارآیی خود را از دست می دهند
- دنبال کردن دستور العمل ها : فیلتر ها را طبق دستورات روی بسته تعویض کنید.
- عدم استفاده ی مجدد : ماسک های تنفسی یک بار مصرف قرار نیست بیشتر از یک بار مصرف شوند.
- دور انداختن ماسک خراب : هر نوع فیلتر یا ماسکی که کشیف یا آسیب دیده است دور بیاندازید . ماسک های مخصوص محافظت در برابر گاز را اگر آسیب دیده اند جایگزین کنید..

محافظ پا

کفش

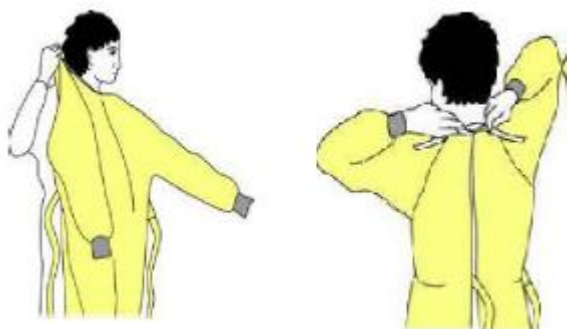
اگرچه معمولاً حفاظت از پاها در احتیاطات استاندارد وجود ندارد، اما برای حفاظت کارکنان امر مهمی محسوب می شود. پرستل هنگام کار باید کفش هایی بپوشند که مقاوم به جذب مایعات باشد و کاملاً تمام سطح پاها را فراگیرد (نه صندل یا دمپایی).

رو کفشی

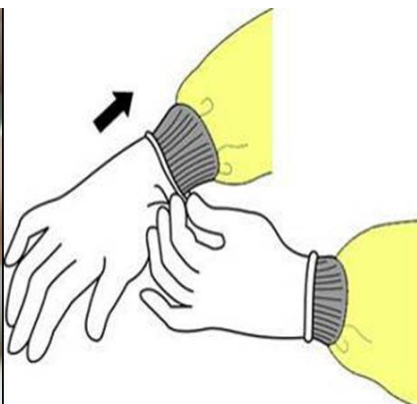
در صورت استفاده از رو کفشی باید دقت نمود که ساق (بلند) مچ شلوار را بپوشاند) و ضد آب باشد.

پوشیدن وسایل حفاظت فردی

پوشیدن گان



پوشیدن دستکش



پوشیدن ماسک



عینک محافظ / محافظ صورت :

- صرفنظر از تشخیص بیماری زمانی که خطر آلودگی چشمها ملتحمه وجود دارد باید از عینک محافظ محافظ صورت استفاده کرد.



موارد استفاده :

- احتمال ترشح خون و مایعات بدن
 - هنگام انجام پروسیجرهای تولید کننده آئروسول
 - هنگام ارائه مراقبت و در تماس نزدیک با بیماری که دچار علائم حاد تنفسی است (مثل عطسه و سرفه)
 - هنگام کار در فاصله یک متری و یا کمتر با فرد مبتلا به بیماری حادثه تنفسی
- حفاظت از چشم می تواند با وسایل زیر صورت گیرد :

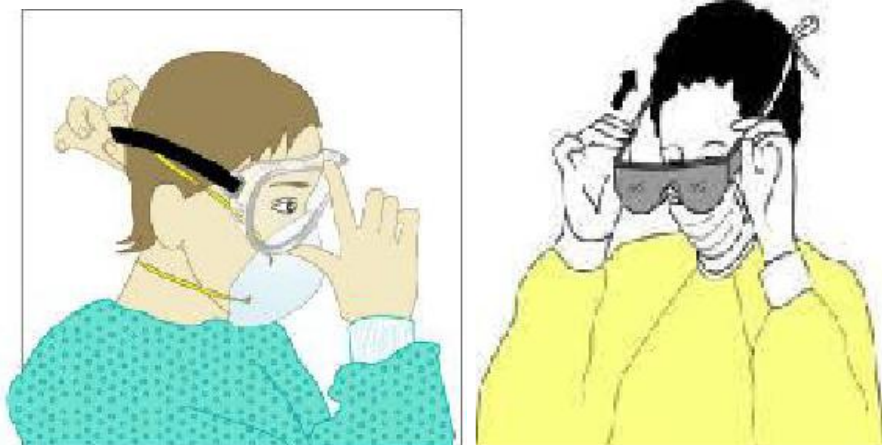
محافظ صورت

کلاه همراه با محافظ صورت

عینک محافظ



گذاشتن عینک یا محافظ صورت



ترتیب پوشیدن وسایل حفاظت فردی



1- شستن صحیح دست ها



2- پوشیدن کان



3- پوشیدن کلاه با محافظ موهای سر



4- ماسک

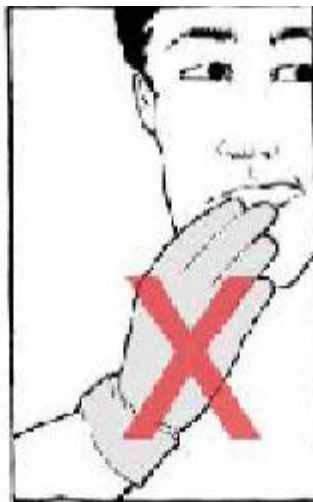


5- عینک یا محافظ صورت



6- دستکش

هنگام استفاده از وسایل حفاظت فردی مراقب آلوده نشدن خود، دیگران و محیط باشد.
هرگز صورت و وسایل حفاظتی (عینک، ماسک و ... را با دستکش آلوده لمس نکنید).
از لمس سطوح محیطی، غیر از موقع مراقبت از بیمار اجتناب نمایید.



هنگام در آوردن وسایل حفاظت فردی، اطمینان داشته باشید که خود و سایر افراد را آلوده نمی کنید.

- وسایل یکبار مصرف را داخل سطل های زباله عفونی بیندازید.
- وسایل چند بار مصرف را در یک ظرف بسته خشک (بدون هر گونه محلول ضد عفونی) بیندازید.

در آوردن وسایل حفاظت فردی

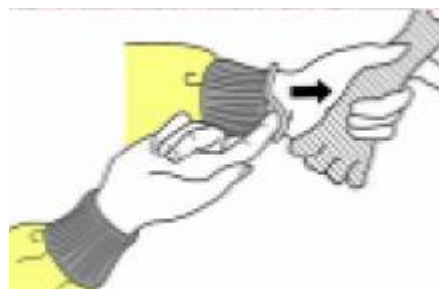
در آوردن دستکش

- افراد راست دست: در نقطه ای اندکی پایین تر از لبه دستکش چپ، بخش خارجی دستکش چپ را با انگشتان دستکش راست بگیرید و ضمن خارج کردن دستکش چپ، آن را به پشت وارونه



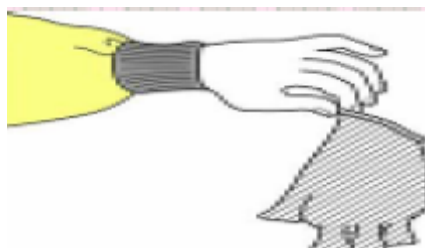
کنید.

- انگشتان برهنه دست چپ را در حد فاصل مچ دست راست و زیر دستکش راست



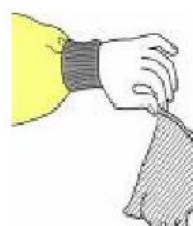
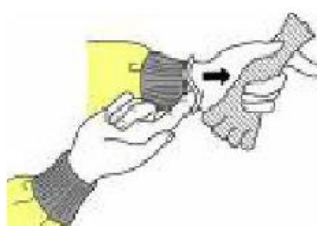
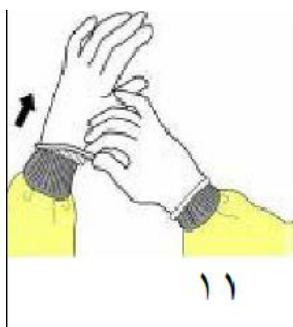
بلغزانید.

➤ به کمک انگشتان دست چپ، دستکش راست را نیز خارج کرده و در حین خروج، آنرا وارونه



کرده روی دستکش چپ بکشید.

➤ هر دو دستکش وارونه شده را دورن سطل زباله بیندازید .



فراموش نکنید قسمت خارجی دستکش ها آلوده است.

در آوردن گان

فراموش نکنید! قسمت جلو و آستین های گان آلوده است .

گره ها را باز کنید .

یک دست خود را به قسمت داخلی گان برده و آنرا از ناحیه شانه و گردن به پایین بکشید.

در حین در آوردن گان آن را وارونه کنید به نحوی که بخش داخلی آن رو به خارج قرار بگیرد.

گان خارج شده را تا کنید و آن را داخل سطل زباله بیندازید.

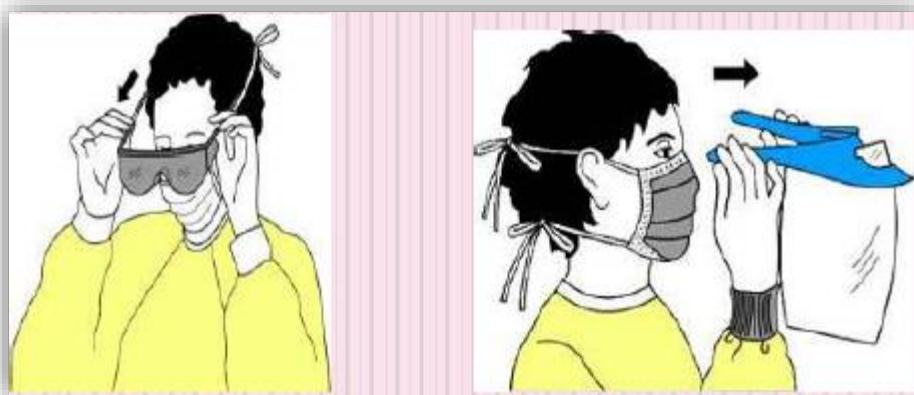


در آوردن عینک / محافظ صورت

فراموش نکنید! قسمت خارجی عینک آلوده است.

برای برداشتن عینک دسته های آن را بگیرید. (حفاظ صورت را از بند آن بگردید).

محافظ چشم (عینک یا حفاظ صورت) را جهت ضد عفونی در ظروف مخصوص تعیین شده قرار دهید (در صورت یکبار مصرف بودن آن را در سطل زباله بیندازید)



در آوردن ماسک

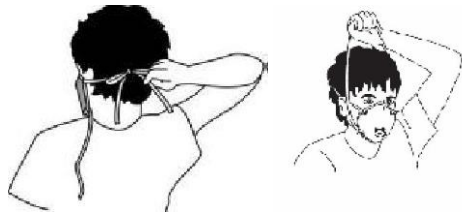
فراموش نکنید! قسمت جلوی ماسک آلوده است. این قسمت را لمس نکنید.

گره ها را باز کنید .

ابتدا بند تحتانی را گرفته و آن را از پشت سر خارج کنید سپس بند فرقانی را گرفته از پشت سر بیرون بیاورید.

ماسک را به داخل سطل زباله (در صورت یکبار مصرف بودن) بیندازید.

ترتیب در آوردن وسایل حفاظت فردی:



ابتدا آلوده ترین آن را در بیاورید.



بلافاصله پس از در آوردن دستکش دست ها را بشویید.

- 1- در آوردن دستکش
- 2- در آوردن گان
- 3- شستن دست
- 4- در آوردن عینک / محافظ صورت
- 5- در آوردن ماسک
- 6- شستن دست