



دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی

بیمارستان توانبخشی رفیده

راهنمای

آموزشی

مددجویان

اصول کنترل عفونت برای مددجویان

تهیه کننده:

سمانه سبزعلیزاده

کارشناس ارشد پرستاری مراقبت ویژه

واحد آموزش به بیمار

✚ عفونت چیست ؟

فرایندی که در طی آن عامل بیماریزا به میزبان حساس حمله کرده، رشد و تکثیر یافته و باعث آسیب رساندن به میزبان می شود.

✚ عفونت بیمارستانی:

عفونتی که ۴۸ تا ۷۲ ساعت بعد از پذیرش بیمار در بیمارستان ایجاد می شود به شرط آنکه در زمان پذیرش، فرد علایم آشکار عفونت را نداشته و بیماری در دوره کمون خود نبوده باشد.

عفونت بیمارستانی یکی از معضلات قرن حاضر میباشد که طی سالهای اخیر باعث ایجاد عفونتهای مقاوم و شدید بیمارستانی شده است.

عفونتهای مهم ایجاد شده عبارتند از عفونت دستگاه ادراری، زخم جراحی، دستگاه تنفس تحتانی و خون.

مخازن بیماری: محلی است که عامل عفونی می تواند در آنجا زنده مانده، رشد و تکثیر یابد و منتظر بماند تا بتواند به میزبان حساس منتقل شود.

مخازن شایع عفونت عبارتند از: انسان، حیوان، گیاهان، خاک، آب، مواد آلی، وسایل بی جان

در بیمارستان مخازن شایع عفونت عبارتند از:

- بیماران

۲- پرسنل پزشکی

۳- تجهیزات

۴- محیط

احتیاطات استاندارد: احتیاطات استاندارد به منظور پیشگیری از انتقال عفونت برای کلیه پرسنل، بیماران و همراهان بیمار از منابع مشخص یا نامشخص می باشد و استراتژی آن به حداقل رساندن انتقال عفونت میباشد. احتیاطهای استاندارد که بیماران در هنگام بستری می توانند رعایت کنند، شامل:

۱- شستن دست

۲- استفاده از ماسک

✚ چگونه دستان خود را بشوئیم (hand wash)

✓ دستان خود را با آب تمیز و روان خیس کنید، شیر آب را ببندید و صابون جامد را به دستانتان بمالید یا صابون مایع را در کف دست خود بریزید.

✓ کف دستانتان، بین انگشتان، پشت دست ها، انگشت شست و زیر ناخن ها را به خوبی به صابون آغشته کرده و تمیز کنید.

✓ حداقل چهل ثانیه دستانتان را خوب با صابون بشوئید.

✓ آب را باز کنید و خوب دست هایتان را آب بکشید.

✓ دستانتان را با حوله پارچه ای تمیز حوله کاغذی یک بار مصرف خشک کنید.



دست ها را خیس کرده و بعد
ان ها را صابونی کنید

دست ها را شستن
به روش صحیح
و به مدت ۲۰ ثانیه

دست ها را شستن
به روش صحیح
و به مدت ۲۰ ثانیه

روش درست شستن دست ها

در ۱۰ مرحله



کف دست ها را با هم بشویید.



بین انگشتان را در قسمت
پشت بشویید.



بین انگشتان را از رویرو
بشویید.



نوک انگشتان را در هم گره
کرده و به خوبی بشویید.



شست ها را جداگانه و دقیق
بشویید.



خطوط کف دست را با نوک
انگشتان بشویید.



دور مع هر دو دست را بشویید.



دست ها را با دستمال
خشک کنید.



با همان دستمال شیر آب را ببندید و
دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

دست ها را چه مدت باید شست؟

دست ها را باید به مدت ۴۰ تا ۶۰ ثانیه بشویید. این امر درباره ضد عفونی کننده ها هم صادق است؛ از مایعی که حداقل (۶۰ درصد) الکل دارد استفاده کنید و به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه آن را به دست تان بمالید، تا مطمئن شوید که همه جا را پوشش داده اید.

✚ اگر صابون نداشته باشیم، چکار کنیم؟

استفاده از آب کلردار یا مایع ضد عفونی کننده که حاوی حداقل ۶۰ درصد الکل است، بهترین روش های ثانویه در صورت عدم دسترسی به آب و صابون هستند. اگر به این مواد دسترسی نداشتید، استفاده از آب صابون دار و یا خاکستر نیز می تواند در نابودی باکتری ها کمک کند، اما میزان تأثیرگذاری یکسانی نخواهد داشت. اگر از این روش ها استفاده می کنید، باید به محض اینکه به تأسیسات شستشو دسترسی یافتید، دست های خود را بشوید و تا آن زمان از تماس با افراد و سطوح پرهیز کنید. همچنین به خاطر داشته باشید، بعد از ۸ بار ضد عفونی دست ها با مایع الکلی حتماً لازم است که دست های خود را با آب و صابون بشوید.

✚ روش عفونی دست با استفاده از محلول های مایع با بنیان الکلی (hand rub)

مقدار کافی از محلول را در کف دست خود ریخته و تا زمانی که دست ها کاملاً خشک شوند آنها را بهم بمالید.

✚ کدامیک بهتر است: شستشوی دست ها یا استفاده از مایع ضد عفونی کننده

در کل، هر دو روش شستشوی دست با آب و صابون و یا مایع ضد عفونی کننده، در صورتی که درست انجام شوند، در نابودی اغلب میکروب ها بسیار مؤثر هستند. اگر در بیرون از خانه هستید و به آب و صابون دسترسی ندارید؛ استفاده از ضد عفونی کننده های دست اغلب بسیار راحت تر است. اما به محض اینکه به تأسیسات شستشو دسترسی یافتید، دست های خود را بشوید، زیرا همچنان بهترین روش نابودی میکروب ها آب و صابون است. همچنین به خاطر داشته باشید، بعد از ۸ بار ضد عفونی دست ها با مایع الکلی حتماً لازم است که دست های خود را با آب و صابون بشوید.

اما این مواد ممکن است گران بوده و یافتن آنها در شرایط اضطراری سخت باشد.

✚ نحوه صحیح استفاده از ماسک را چگونه است ؟

افراد باید از ماسک طبی استفاده کنند.

قبل از قرار دادن ماسک بر روی صورت ، دست های خود را با آب و صابون بشوید یا محلول های الکلی ضد عفونی نمایید.

ماسک را از نظر مرطوب بودن یا سوراخ بودن کنترل نمایید.

نوار فلزی ماسک روی بینی قرار داده و قسمت پایینی ماسک را تا به زیر چانه پایین بکشید؛ تا ماسک دهان و بینی را کاملاً پوشانده و هیچ شکافی بین ماسک و صورت وجود نداشته باشد.

در حین استفاده از ماسک از تماس آن خودداری نمایید و در صورت ضرورت با دستان شسته شده یا ضد عفونی شده این کار را انجام دهید.

در حین استفاده به محض مرطوب شدن ماسک، آن را با ماسک جدید جایگزین نمایید.

پس از استفاده، ابتدا از طریق کش ها؛ ماسک را از پشت گوش در حالی که ماسک را از چهره و لباس خود دور نگه داشته اید، جدا کنید؛ تا با این روش از تماس و لمس قسمت های آلوده ماسک جلوگیری شود و بلافاصله ماسک را در سطل زباله درب دار دور بیندازید.

از رها کردن ماسک، دستکش و دستمال کاغذی مصرف شده در محیط جداً خودداری کنید. شستن دست را بعد از دور انداختن ماسک فراموش نکنید.

نحوه صحیح پوشیدن ماسک



مقاومت به آنتی بیوتیک ها:

تقریباً ۹۰ سال از کشف آنتی بیوتیک برای درمان بیماری های عفونی می گذرد؛ آنتی بیوتیک ها داروهایی هستند که به بیماران برای مقابله با عفونت هایی که عامل باکتریایی دارند با کشتن یا توقف رشد باکتری ها، کمک می کنند. فقط زمانی که عامل ایجاد کننده عفونت، باکتری ها باشند این داروها موثر هستند. آنتی بیوتیک ها هیچ اثری بر عفونت هایی که ناشی از ویروس ها باشند، ندارند. با این همه، نگرانی مهمی که امروز وجود دارد، بی اثر شدن آنتی بیوتیک ها در درمان برخی از بیماری های عفونی است.

پیدایش مقاومت تعدادی از عوامل عفونی به آنتی بیوتیک های موجود. میکروب ها با ایجاد ژن مقاوم در برابر آنتی بیوتیک ها، این مقاومت را از نسلی به نسل دیگر منتقل می کنند و حتی به صورت شایع این ژن از یک گونه میکروبی به گونه دیگری انتقال می یابد.

اینجاست که با وجود تجویز آنتی بیوتیک در مقادیر بالا، نتیجه ای حاصل نمی شود و عفونت پایدار می ماند. در اصل میکروب یاد می گیرد که چگونه خود را در برابر آنتی بیوتیک ها محافظت کند و چطور آن را خنثی و بی اثر کند.

به همین دلیل است که مصرف بی رویه آنتی بیوتیک بدون مراجعه به پزشک کاملاً غلط است و در نهایت تشخیص درست و به موقع برای استفاده از آنتی بیوتیک ها توسط پزشک نیز مهم است تا بیمار با مصرف کمترین تعداد آنتی بیوتیک، بهبود کامل بیابد.

تحقیقات پیش بینی کرده است که مقاومت آنتی بیوتیکی در آینده یکی از علل اصلی مرگ و میر در سطح جهان باشد

و حتی در عرض ۳۰ سال آینده از تلفات سرطان نیز پیشی بگیرد.

پیشگیری از ایجاد مقاومت آنتی بیوتیکی

- در صورت داشتن بیماری ویروسی از پزشک تقاضای آنتی بیوتیک نکنید و پزشک را برای تجویز آنتی بیوتیک تحت فشار قرار ندهید.
 - دوره درمان را حتی در صورت بهبودی کامل کنید. در غیر اینصورت باکتری ها بطور کامل از بین نمی روند و باکتری های باقیمانده باعث عفونت مجدد می شوند که ممکن است این بار مقاوم تر شده و دیگر به آنتی بیوتیک ها جواب ندهند.
 - آنتی بیوتیک های باقیمانده را دور بریزید و برای روز مبادا ذخیره نکنید. زیرا آنتی بیوتیک تجویزی روی همان عفونت بخصوص مؤثر و صرفاً برای شما در آن ایام تجویز شده است.
 - دارو را در ساعتی که توسط پزشک یا داروساز معین شده، مصرف کنید. آنتی بیوتیک ها زمانی مؤثر خواهند بود که به طور منظم مصرف شوند.
 - حتی اگر علائم شما یکسان باشد آنتی بیوتیک های خود را به دیگران پیشنهاد نکنید، زیرا ممکن است برای آنها مناسب نباشد.
 - - در مورد نحوه مصرف صحیح آنتی بیوتیک ها با پزشک یا داروساز مشاوره کنید. مصرف نادرست این داروها می تواند جذب آنها را تحت تاثیر قرار داده و باعث کاهش یا حذف اثر آنها شود
 - استفاده از آنتی بیوتیک ها در بیماری های ویروسی، استفاده نکردن از آنتی بیوتیک طبق دستور پزشک، خود درمانی و کامل نکردن دوره درمان از جمله عوامل ایجاد کننده مقاومت آنتی بیوتیکی هستند.
- طولانی تر و پیچیده تر شدن بیماری، نیاز به داروهای گرانتر و با عوارض بیشتر و حتی عفونت مقاوم منجر به مرگ، از عواقب مقاومت آنتی بیوتیکی هستند.

منابع:

- ۱ دستورالعملهای پیشگیری و کنترل عفونت: احتیاطات استاندارد، معاونت رمان شهید بهشتی (ابلاغ تابستان ۱۳۹۷)
- ۲ مصرف بی رویه آنتی بیوتیک ها گردآورنده: آریتا طباطبایی، سوپروایزر کنترل عفونت بیمارستان نمازی، ماهنامه الکترونیکی سیب، دانشگاه علوم پزشکی شیراز(آذر ۱۳۹۸)