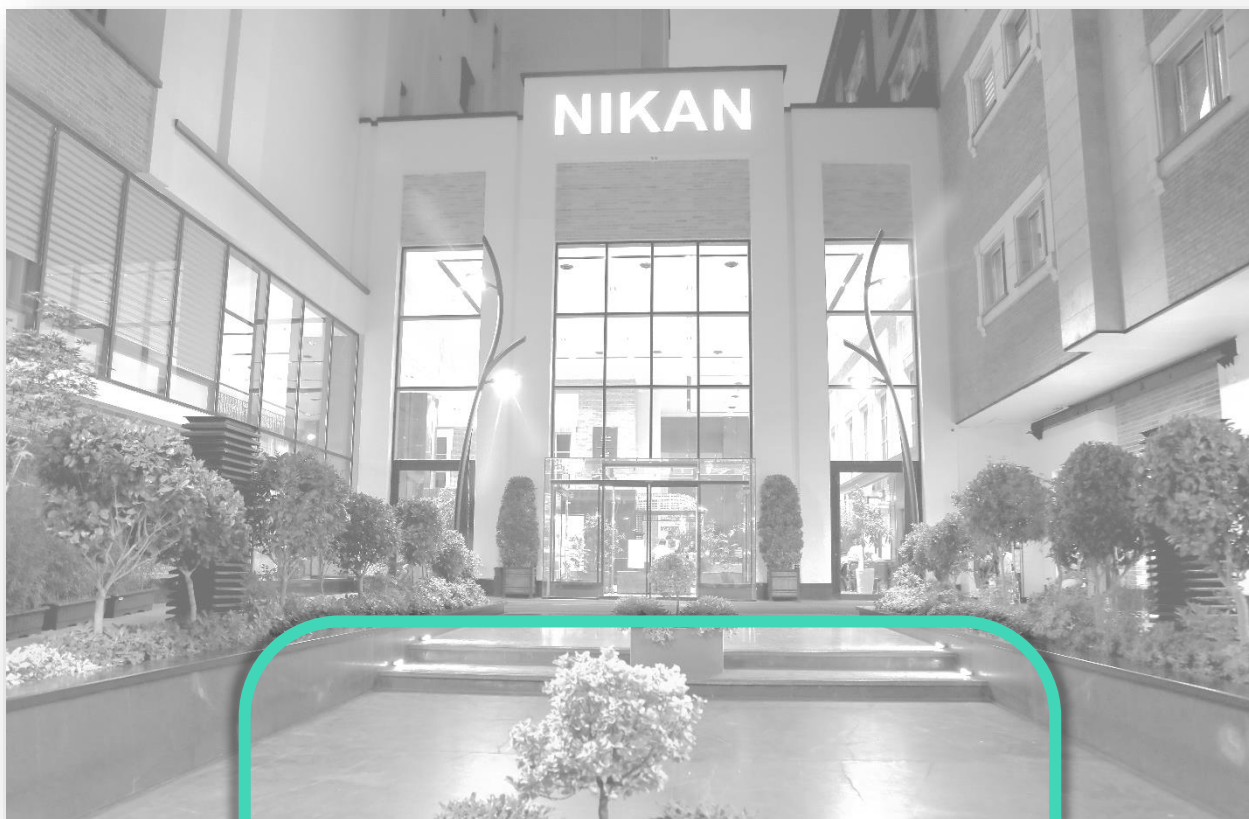




کتابچه جامع حفاظت فردی

بیمارستان نیکان اقدسیه

تدوین شده در واحد بهداشت حرفه‌ای

زمستان ۱۴۰۳



۳	وسایل حفاظت فردی در کلیه مشاغل درمانی و بیمارستانی
۳	مقدمه
۳	قانون کار
۳	فاکتورهای انتخاب وسایل حفاظت فردی
۳	وسایل حفاظت فردی personal protective equipment
۴	مخاطرات شغلی به تفکیک عنوان شغل
۱۰	لیست جامع وسایل حفاظت فردی در مراکز درمانی
۱۰	وسایل حفاظت فردی بخش های بستری بالینی
۱۱	وسایل حفاظت فردی بخش های ویژه
۱۲	وسایل حفاظت فردی اتاق های کار کثیف
۱۳	وسایل حفاظت فردی واحد فنی و مهندسی
۱۶	وسایل حفاظت فردی واحد تجهیزات پزشکی
۱۷	وسایل حفاظت فردی واحد گاز های طبی
۱۸	وسایل حفاظت فردی بخش CSSD
۲۰	وسایل حفاظت فردی واحد دفع پسماند (امحاء)
۲۲	وسایل حفاظت فردی واحد آزمایشگاه
۲۳	وسایل حفاظت فردی واحد تصویربرداری
۲۴	وسایل حفاظت فردی بخش آنژیوگرافی
۲۵	وسایل حفاظت فردی بخش اسکوپ
۲۶	وسایل حفاظت فردی واحد مدارک پزشکی
۲۷	وسایل حفاظت فردی خدمات و کاخ داری
۲۸	وسایل حفاظت فردی واحد لندری
۲۹	وسایل حفاظت فردی واحد انتظامات
۳۰	وسایل حفاظت فردی واحد تصفیه خانه
۳۱	وسایل حفاظت فردی واحد کترینگ
۳۲	نکات عمومی در استفاده از وسایل حفاظت فردی (PPE)
۳۲	دستکش باید:
۳۲	استفاده از دستکش
۳۲	گان
۳۲	ماسک
۳۳	عینک محافظ / محافظ صورت
۳۳	عینک ها و شیلدهای صورت
۳۴	محافظ پا
۳۴	جمع بندی حفاظت فردی
۳۴	مثال هایی از پوشیدن و خارج کردن صحیح وسایل حفاظت شخصی
۳۴	پوشیدن گان
۳۵	ماسک یا رسیپراتور
۳۵	شیلد صورت / عینک محافظ
۳۵	دستکش ها
۳۶	تمرینات مربوط به نحوه صحیح انجام کار
۳۶	خارج کردن PPE
۳۶	دستکش ها (۱)
۳۶	دستکش ها (۲)
۳۷	شیلد صورت / عینک محافظ
۳۷	گان
۳۷	ماسک یا رسیپراتور
۳۸	منابع و مأخذ



وسایل حفاظت فردی در کلیه مشاغل درمانی و بیمارستانی

مقدمه

وسایل حفاظت فردی تجهیزاتی هستند که برای حفاظت کارکنان از صدمات شغلی و یا بیماری های ناشی از تماس با مواد بیولوژیکی، شیمیایی، فیزیکی، الکتریکی، رادیولوژیک 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 و جلوگیری و کاهش مخاطرات شغلی می گردد.

لوازم حفاظت فردی جهت رسیدن به ۳ منظور بکار می روند:

۱. بعنوان اقدام اساسی ایمنی به روی محیط و پیرامون نیروی کار و آنچه که در اختیار دارد.
۲. بعنوان ابزار کار تلقی شده که بدون آن پرداختن به شغل مورد نظر غیر ممکن است.
۳. در شرایطی که اقدام اساسی ایمنی مشکل و یا محتاج زمان می باشد در این صورت تنها امکان تامین شرایط ایمنی برای افراد بطور موقت خواهد بود.

قانون کار

طبق ماده ۹۱ قانون کار مسئولان برای تامین حفاظت و سلامت و بهداشت پرسنل در محیط کار، وسایل و امکانات لازم را تهیه و در اختیار آنان قرار داده و چگونگی کاربرد وسایل فوق الذکر را به آنان بیاموزند و در خصوص رعایت مقررات حفاظتی و بهداشتی نظارت نمایند. افراد مذکور نیز ملزم به استفاده و نگهداری از وسایل حفاظتی و بهداشتی فردی و اجرای دستورالعمل های مربوط کارگاه می باشند و در صورت عدم استفاده توسط پرسنل و بروز هرگونه مخاطرات و صدمات شغلی فرد به منزله قصور فرد می باشد.

فاکتورهای انتخاب وسایل حفاظت فردی

استاندارد بودن، انطباق با افراد استفاده کننده، تناسب با فصل، شکل ظاهری، رنگ، کیفیت، سهولت استفاده، عدم مزاحمت جهت انجام کار، عدم ایجاد اثرات جانبی، مدت زمان استفاده، چند منظوره بودن، تاریخ انقضاء، نظر مصرف کننده، قیمت، جنس و...

وسایل حفاظت فردی personal protective equipment

OSHA (انجمن ایمنی و بهداشت حرفه ای آمریکا) تاکید دارد که افراد در محل کار با لوازم حفاظت فردی تجهیز شوند. این تجهیزات باید بر اساس استاندارد OSHA و برای قسمت هایی از بدن که نیاز به حفاظت دارند و کار انجام می دهند مناسب باشد. انواع مختلف وسایل حفاظت فردی وجود دارند مانند دستکش، ماسک، گوشی و... تمام تجهیزات و لباس های حفاظتی باید با طراحی های متناسب با نوع کاربرد، تولید شده و در شرایط بهداشتی و به شیوه صحیح نگهداری شوند. به دلیل تنوع سایز PPE ها در هنگام انتخاب آن ها، باید سایز مناسب با فرد انتخاب گردد تا استفاده از آن ها به راحتی صورت پذیرد. همچنین به منظور تعیین نوع وسایل حفاظت فردی مورد نیاز هر شغل، می بایست مخاطرات و عوامل زیان آور آن شغل از قبل شناسایی شود، به همین منظور در این بخش مخاطرات شغلی به تفکیک عنوان شغل بررسی شده است که در جدول ذیل مشاهده می شود.



مخاطرات شغلی به تفکیک عنوان شغل

ردیف	عنوان شغلی	عوامل زیان آور Hazard	توضیحات عوامل زیان آور	عوامل پیشگیری Recommendation
1	پرستار- کمک بهیار- ماما (بخش های بالینی)	فیزیکی	بریدگی و السراسیون پوست توسط اجسام تیز و برنده، نورنامناسب، اشعه یونیزان و...	آموزش درموردآشنایی با مخاطرات محیط کارو روشهای مقابله باآن- آموزش پیشگیری از صدمات needle stick و اقدامات لازم در صورت ایجاد آن- استفاده از وسایل حفاظت فردی- آموزش اصول ارگونومی مرتبط با محیط کار-آموزش روشهای مقابله با استرس، خشونت و عوارض ناشی از شیفت کاری-انجام اقدامات توصیه شده براساس مواجهات، بررسی هاومعاینات انجام شده توسط متخصص طب کار
		شیمیایی	لاتکس، بتادین، الکل، جیوه، صابون، دترژنت ها، دارو ها و...	
		ارگونومیکی	کار ایستاده یا نشسته طولانی، حرکات مکرر اندام ها، بلندکردن، وضعیت نامناسب بدن و حمل و جابجایی بیمار	
		سایکولوژیکی	استرس شغلی، شیفت کاری، خشونت و...	
		بیولوژیکی	بیماری های منتقله از راه خون، استنشاقی و پوستی (باکتری، ویروس، قارچ) و...	
۲	پرستار آزمایشگاه	فیزیکی	UV، برق گرفتگی، سوختگی، اشعه یونیزان، وسایل اولترا سونیک	آموزش درموردآشنایی با مخاطرات محیط کارو روشهای مقابله باآن- آموزش پیشگیری از صدمات needle stick و اقدامات لازم در صورت ایجاد آن- استفاده از وسایل حفاظت فردی- آموزش اصول ارگونومی مرتبط با محیط کار-آموزش روشهای مقابله با استرس، خشونت و عوارض ناشی از شیفت کاری-انجام اقدامات توصیه شده براساس مواجهات، بررسی هاومعاینات انجام شده توسط متخصص طب کار-استفاده از هودهای تهویه جهت گیراندازی و نگه داری آلوده کننده ها
		شیمیایی	لاتکس، مواد توکسیک، اتیلن اکسید، بنزن، فرمالدئید، حلال ها، تولوئن، گزین، تراتورژنها، کارسینوژنها، الکها، آمونیاک، اتر، کلروفرم، فیکساتورها و...	
		ارگونومیکی	کارایستاده یاننشسته طولانی، حرکات مکرر اندام ها، بلندکردن، وضعیت نامناسب بدن و...	
		سایکولوژیکی	استرس شغلی، شیفت کاری، خشونت و...	
		بیولوژیکی	بیماری های منتقله از راه خون، استنشاقی، سل، پوستی و...	
۳	پرستار اتاق عمل	فیزیکی	الکتریکی، وسایل تیز و برنده، اشتعال و انفجار گازهای فشرده و بیهوش کننده و...	آموزش درموردآشنایی با مخاطرات محیط کارو روشهای مقابله باآن- آموزش پیشگیری از صدمات needle stick و اقدامات لازم در صورت ایجاد آن- استفاده از وسایل حفاظت فردی- آموزش اصول ارگونومی مرتبط با محیط کار-آموزش روشهای مقابله با استرس، خشونت و عوارض ناشی از شیفت کاری-انجام اقدامات توصیه شده براساس مواجهات، بررسی هاومعاینات انجام شده توسط متخصص طب کار
		شیمیایی	لاتکس، ضد عفونی کننده، گازهای بیهوشی، نیتروس اکسید، عوامل هاوژنه، ترکیبات فلوران و...	
		ارگونومیکی	کارایستاده یاننشسته طولانی، حرکات مکرر اندام ها، بلندکردن، وضعیت نامناسب بدن و...	
		سایکولوژیکی	استرس شغلی، شیفت کاری، خشونت و...	



	بیولوژیکی	بیماری های منتقله از راه خون، استنشاقی و پوستی (باکتری، ویروس، قارچ) و...		
آموزش درموردآشنایی با مخاطرات محیط کار و روشهای مقابله باآن- آموزش پیشگیری از صدمات needle stick و اقدامات لازم در صورت ایجاد آن- استفاده از وسایل حفاظت فردی- آموزش اصول ارگونومی مرتبط با محیط کار-آموزش روشهای مقابله با استرس ، خشونت و عوارض ناشی از شیفت کاری-انجام اقدامات توصیه شده براساس مواجهات، بررسی هاومعاینات انجام شده توسط متخصص طب کار	فیزیکی	بریدگی و جراحت ناشی از وسائل برنده	پرسنل اورژانس	۴
	شیمیایی	لاتکس، مواد ضدعفونی کننده، دترژانت ها، گازهای بیهوشی، داروها و...		
	ارگونومیک	کار ایستاده یا نشسته طولانی، حرکات مکرر اندام ها، بلندکردن، وضعیت نامناسب بدن و...		
	سایکولوژیکی	استرس شغلی، شیفت کاری، خشونت، PTSD و سایر اختلالات اضطرابی و...		
	بیولوژیکی	بیماری های منتقله از راه خون، استنشاقی و پوستی (باکتری، ویروس، قارچ) و...		
آموزش درموردآشنایی با مخاطرات محیط کار و روشهای مقابله باآن- آموزش پیشگیری از صدمات needle stick و اقدامات لازم در صورت ایجاد آن- استفاده از وسایل حفاظت فردی مخصوص سربی و پوشش مناسب فضا از جهت محافظت از اشعه - آموزش اصول ارگونومی مرتبط با محیط کار-آموزش روشهای مقابله با استرس ، خشونت و عوارض ناشی از شیفت کاری-انجام اقدامات توصیه شده براساس مواجهات، بررسی هاومعاینات انجام شده توسط متخصص طب کار- استفاده از فیلم بچ ها و بررسی روتین آن	فیزیکی	رادیاسیون، بریدگی و جراحت ناشی از وسایل برنده، الکتریکی	پرسنل رادیولوژی و آنژیوگرافی	۵
	شیمیایی	لاتکس، مواد ضدعفونی کننده، دترژانت ها، بتادین و گازهای بیهوشی و...		
	ارگونومیک	کارایستاده یا نشسته طولانی، حرکات مکرر اندام ها، بلندکردن،وضعیت نامناسب بدن و computer work station		
	سایکولوژیکی	استرس شغلی، شیفت کاری، خشونت و...		
	بیولوژیکی	بیماری های منتقله از راه خون، استنشاقی و پوستی (باکتری، ویروس، قارچ) و...		



۶	پرستل داروخانه	شیمیایی	لاتکس، ذرات دارو، داروهای آنتی نئوپالستیک	آموزش درمورد آشنایی با مخاطرات محیط کار و روش های مقابله با آن. - استفاده از وسایل حفاظت فردی- آموزش اصول ارگونومی مرتبط با محیط کار- آموزش روشهای مقابله با استرس ، خشونت و عوارض ناشی از شیفت کاری- انجام اقدامات توصیه شده براساس مواجهات، بررسی هاومعاینات انجام شده توسط متخصص طب کار
		ارگونومیکی	کار ایستاده یا نشسته طولانی، حرکات مکرر اندام ها، بلندکردن، وضعیت نامناسب بدن و...	
		سایکولوژیکی	استرس شغلی، شیفت کاری، خشونت و...	
۷	پرستل خدمات و کاخ داری	فیزیکی	دمای نامناسب، صدا، وسایل برنده و...	آموزش درمورد آشنایی با مخاطرات محیط کار و روشهای مقابله با آن. - آموزش پیشگیری از صدمات needle stick و اقدامات لازم در صورت ایجاد آن- استفاده از وسایل حفاظت فردی- آموزش اصول ارگونومی مرتبط با محیط کار (حمل بار)- آموزش روشهای مقابله با استرس ، خشونت و عوارض ناشی از شیفت کاری- انجام اقدامات توصیه شده براساس مواجهات، بررسی هاومعاینات انجام شده توسط متخصص طب کار
		شیمیایی	لاتکس، مواد ضد عفونی کننده، دترژانت ها و محلول های شستشو	
		ارگونومیکی	کار ایستاده یا نشسته طولانی، حرکات مکرر اندام ها، بلندکردن، وضعیت نامناسب بدن و حمل و جابه جایی بار سنگین.	
		سایکولوژیکی	استرس شغلی، شیفت کاری، خشونت و...	
		بیولوژیکی	بیماریهای منتقله از راه خون، استنشاقی و پوستی (باکتری، ویروس، قارچ) و...	
۸	پرستل CSSD	فیزیکی	سوختگی ناشی از بخار، سر و صدا، رطوبت و....	آموزش درمورد آشنایی با مخاطرات محیط کار و روشهای مقابله با آن. - آموزش پیشگیری از صدمات needle stick و اقدامات لازم در صورت ایجاد آن- استفاده از وسایل حفاظت فردی- آموزش اصول ارگونومی مرتبط با محیط کار- آموزش روشهای مقابله با استرس ، خشونت و عوارض ناشی از شیفت کاری- انجام اقدامات توصیه شده براساس مواجهات، بررسی هاومعاینات انجام شده توسط متخصص طب کار
		شیمیایی	لاتکس، مواد ضد عفونی کننده، دترژانت ها و محلول های شستشو	
		ارگونومیکی	کار ایستاده یا نشسته طولانی، حرکات مکرر اندام ها، بلندکردن، وضعیت نامناسب بدن و...	
		سایکولوژیکی	استرس شغلی و شیفت کاری	
		بیولوژیکی	بیماری های منتقله از راه خون، استنشاقی و پوستی (از طریق لباس و تجهیزات آلوده به خون و ترشحات بیمار)	



آموزش درمورد آشنایی با مخاطرات محیط کار و روشهای مقابله با آن. - استفاده از وسایل حفاظت فردی- آموزش اصول ارگونومی مرتبط با محیط کار- آموزش روشهای مقابله با استرس ، خشونت و عوارض ناشی از شیفت کاری-انجام اقدامات توصیه شده براساس مواجهات، بررسی ها و معاینات انجام شده توسط متخصص طب کار- رعایت اصول بهداشتی فردی -آموزش در خصوص خاموش کننده های دستی	دمای نامناسب، رطوبت، صدا، وسایل برنده، سوختگی، سطوح لغزنده و مرطوب، اشعه میکروویو و....	فیزیکی	پرستل آشپزخانه و مهمانداران	۹
	لاتکس، صابون و دترژنت ها، مواد ضد عفونی کننده و لکه برها	شیمیایی		
	کار ایستاده یا نشسته طولانی، حرکات مکرر اندام ها، بلندکردن، وضعیت نامناسب بدن و...	ارگونومیکی		
	استرس شغلی و شیفت کاری	سایکولوژیکی		
	بیماری های منتقله از راه استنشاقی و پوستی (باکتری، ویروس، قارچ و در صورت پخت و پز-مواجهه با گوشت خام- بیماری های مشترک بین انسان و دام).	بیولوژیکی		
آموزش درمورد آشنایی با مخاطرات محیط کار و روشهای مقابله با آن. - آموزش پیشگیری از صدمات needle stick و اقدامات لازم در صورت ایجاد آن- استفاده از وسایل حفاظت فردی- آموزش اصول ارگونومی مرتبط با محیط کار-آموزش روشهای مقابله با استرس ، خشونت و عوارض ناشی از شیفت کاری-انجام اقدامات توصیه شده براساس مواجهات، بررسی ها و معاینات انجام شده توسط متخصص طب کار	سر و صدا، گرما، تهویه ناکافی، رطوبت، ارتعاش، سوختگی با بخار، جراحت ناشی از وسایل تیز و برنده و...	فیزیکی	پرستل لندری	۱۰
	لاتکس، مواد ضد عفونی کننده، دترژنت ها و....	شیمیایی		
	کار ایستاده یا نشسته طولانی، حرکات مکرر اندام ها، بلندکردن، وضعیت نامناسب بدن و...	ارگونومیکی		
	استرس شغلی و شیفت کاری	سایکولوژیکی		
	بیماری های منتقله از راه خون، استنشاقی و پوستی (از طریق لباس و تجهیزات آلوده به خون و ترشحات بیمار)	بیولوژیکی		
آموزش درمورد آشنایی با مخاطرات محیط کار و روشهای مقابله با آن. - آموزش پیشگیری از صدمات needle stick و اقدامات لازم در صورت ایجاد آن- استفاده از وسایل حفاظت فردی- آموزش اصول ارگونومی مرتبط با محیط کار-آموزش روشهای	صدا، گرما، سرما، رطوبت ، ارتعاش، جریان الکتریسیته و...	فیزیکی	پرستل تأسیسات	۱۱
	مواد شیمیایی ضد عفونی کننده، چسبها و رنگها، حلال ها، فیوم های جوشکاری و...	شیمیایی		



		ارگونومیکی	کار ایستاده یا نشسته طولانی، حرکات مکرر اندام ها، بلندکردن، وضعیت نامناسب بدن و...	مقابله با استرس، خشونت و عوارض ناشی از شیفت کاری-انجام اقدامات توصیه شده براساس مواجهات، بررسی هاومعیانات انجام شده توسط متخصص طب کار-آموزش کار با خاموش کننده های دستی-کلاس های آموزشی ایمنی برق، کار در ارتفاع، دیگه بخار، ایمنی کار با تجهیزات الکتریکی و ...
		سایکولوژیکی	استرس شغلی و شیفت کاری	
		بیولوژیکی	بیماری های منتقله از راه استنشاقی و پوستی (باکتری، ویروس، قارچ) و...	
۱۲	پرستل انتظامات	فیزیکی	صدا، گرما، سرما و...	آموزش در مورد آشنایی با مخاطرات محیط کار و روشهای مقابله با آن-آموزش اصول ارگونومی مرتبط با محیط کار-آموزش روشهای مقابله با استرس، خشونت و عوارض ناشی از شیفت کاری-انجام اقدامات توصیه شده بر اساس مواجهات، بررسی ها و معاینات انجام شده توسط متخصص طب کار - آموزش دفاع شخصی
		ارگونومیکی	کار ایستاده یا نشسته طولانی	
		سایکولوژیکی	استرس شغلی، شیفت کاری، خشونت و...	
		بیولوژیکی	بیماری های منتقله از راه استنشاقی و پوستی (باکتری، ویروس، قارچ) و...	
۱۳	پرستل اداری	فیزیکی	مواجهه با اشعه مانیتور	آموزش در مورد آشنایی با مخاطرات محیط کار و روشهای مقابله با آن-آموزش اصول ارگونومی مرتبط با محیط کار-آموزش روشهای مقابله با استرس-انجام اقدامات توصیه شده بر اساس مواجهات، بررسی ها و معاینات انجام شده توسط متخصص طب کار- استفاده از کفش ارگونومیک در طول ساعات کاری
		ارگونومیکی	کار ایستاده یا نشسته طولانی، حرکات مکرر اندام ها، بلندکردن، وضعیت نامناسب بدن و computer work station	
		سایکولوژیکی	استرس شغلی، خشونت و ...	
۱۴	منشی	فیزیکی	بریدگی و السراسیون پوست، مواجهه با اشعه مانیتور و ...	آموزش درمورد آشنایی با مخاطرات محیط کار و روشهای مقابله با آن- آموزش پیشگیری از صدمات needle stick و اقدامات لازم در صورت ایجاد آن- استفاده از وسایل حفاظت فردی- آموزش اصول ارگونومی مرتبط با محیط کار-آموزش روشهای مقابله با استرس، خشونت و عوارض ناشی از شیفت کاری-انجام اقدامات توصیه شده براساس مواجهات، بررسی هاومعیانات انجام شده توسط متخصص طب کار
		شیمیایی	صابون و دترژنت ها و ...	
		ارگونومیکی	کار ایستاده یا نشسته طولانی، حرکات مکرر اندام ها، بلندکردن، وضعیت نامناسب بدن و computer work station	
		سایکولوژیکی	استرس شغلی، شیفت کاری، خشونت و...	
		بیولوژیکی	بیماری های منتقله از استنشاقی و پوستی(باکتری، ویروس، قارچ)و...	
۱۵	پرستل مدیریت و دفع پسماند	فیزیکی	بریدگی و جراحت ناشی از مواد برنده در زباله ها، رادیاسیون، صدا، سوختگی ناشی از شعله مستقیم یا بخار، برق گرفتگی، رطوبت، سقوط و...	آموزش درمورد آشنایی با مخاطرات محیط کار و روشهای مقابله با آن- آموزش پیشگیری از صدمات needle stick و اقدامات لازم در صورت ایجاد آن- استفاده از وسایل حفاظت فردی- آموزش اصول ارگونومی مرتبط با محیط کار-آموزش روشهای مقابله با استرس، خشونت و عوارض ناشی از شیفت کاری-انجام اقدامات توصیه شده براساس مواجهات، بررسی هاومعیانات انجام شده توسط متخصص طب کار
		شیمیایی	لاتکس، انواع مواد ضد عفونی کننده شیمیایی، دترژانت ها و...	



متخصص طب کار-آموزش ایمنی کار با دستگاه امحاء زباله توسط فرد ماهر – آموزش تخصصی امحاء مطابق با استانداردها	کار ایستاده یا نشسته طولانی، حرکات مکرر اندام ها، بلندکردن، وضعیت نامناسب بدن و...	ارگونومیکی		
	استرس شغلی و شیفت کاری	سایکولوژیکی		
	بیماری های منتقله از راه خون، استنشاقی و پوستی (زباله های آلوده به خون، ترشحات ونسوج پاتولوژیک) و...	بیولوژیکی		
آموزش درمورد آشنایی با مخاطرات محیط کار و روشهای مقابله با آن- آموزش پیشگیری از صدمات needle stick و اقدامات لازم در صورت ایجاد آن- استفاده از وسایل حفاظت فردی- آموزش اصول ارگونومی مرتبط با محیط کار-آموزش روشهای مقابله با استرس، خشونت و عوارض ناشی از شیفت کاری-انجام اقدامات توصیه شده براساس مواجهات، بررسی ها و معاینات انجام شده توسط متخصص طب کار-	برق گرفتگی، شوک، بریدگی و السراسیون پوست توسط اجسام تیز و برنده، نور نامناسب و...	فیزیکی	پرستل فیزیوتراپی	۱۶
	لاتکس، دترژنت ها، داروها، انواع ژل و کرم و...	شیمیایی		
	کار ایستاده یا نشسته طولانی، حرکات مکرر اندام ها، بلندکردن، وضعیت نامناسب بدن و...	ارگونومیکی		
	استرس شغلی، خشونت و...	سایکولوژیکی		
	بیماری های منتقله از راه خون، استنشاقی و پوستی (باکتری، ویروس، قارچ) و...	بیولوژیکی		
	تهویه نامناسب، سقوط پرونده ها در قسمت بایگانی-بریدگی با کاغذ	فیزیکی		
آموزش در مورد آشنایی با مخاطرات محیط کار و روشهای مقابله با آن-آموزش اصول ارگونومی مرتبط با محیط کار-آموزش روشهای مقابله با استرس- انجام اقدامات توصیه شده بر اساس مواجهات، بررسی ها و معاینات انجام شده توسط متخصص طب کار-آموزش صحیح بایگانی توسط فرد ماهر - استفاده از PPE	کار ایستاده یا نشسته طولانی، حرکات مکرر اندام ها، بلندکردن، وضعیت نامناسب بدن و computer work station	ارگونومیکی	پرستل مدارک پزشکی	۱۷
	استرس شغلی، خشونت و...	سایکولوژیکی		
	بیماریهای منتقله از راه پرونده های پزشکی آلوده	بیولوژیکی		

برای انتخاب وسایل حفاظت فردی باید از مخاطرات شغلی و عوامل زیان آور خود اطلاع کافی را داشته باشیم تا از انتخاب نوع وسایل حفاظت فردی و با علت الزام استفاده آن آشنا باشیم .

نکته: پس از نیاز سنجی براساس فعالیت شغلی و همچنین اندازه گیری عوامل زیان آور بخش ها و واحدهای مختلف توسط واحد بهداشت حرفه ای، وسایل حفاظت فردی تهیه می گردد و می بایست لیست وسایل حفاظت فردی مورد نیاز هر واحد به آن ها ارائه گردد تا مسئولین و سرپرستار ها، نظارت بر موجودی وسایل حفاظت فردی و استفاده صحیح آن را داشته باشند. به این منظور در این بخش از کتاب لیست وسایل حفاظت فردی مورد نیاز و توصیه شده بخش ها و واحد های درمانی بررسی شده است.



لیست جامع وسایل حفاظت فردی در مراکز درمانی

وسایل حفاظت فردی بخش های بستری بالینی		
تصویر	نام وسیله حفاظت فردی	کاربرد و توضیحات
	ماسک	در صورت وجود بیمار عفونی در بخش و یا شیوع اپیدمی تنفسی و در زمان کار با داروها و مواد شیمیایی جهت جلوگیری از صدمات تنفسی
	گان	هنگام پاشش ترشحات بیمار، پاشش داروها و مواد شیمیایی
	دستکش ونیل / دستکش لاتکس	هنگام کار با سطوحی که ترشحات بیمار روی آن وجود دارد و احتمال آلودگی دست ها، هنگام تماس با بیمار
	عینک ایمنی/ شیلد حفاظتی	هنگام پاشش ترشحات بیمار، داروها و مواد شیمیایی
	کفش ارگونومیک	حفظ سلامت پاها و جلوگیری از مواجهات شغلی در تمام ساعات کاری



وسایل حفاظت فردی بخش های ویژه

تصویر	نام وسیله حفاظت فردی	کاربرد و توضیحات
	ماسک	هنگام پاشش ترشحات بیمار، پاشش داروها و مواد شیمیایی و جلوگیری از صدمات تنفسی
	کلاه جراحی	هنگام پاشش ترشحات بیمار، پاشش داروها و مواد شیمیایی
	گان	هنگام پاشش ترشحات بیمار، پاشش داروها و مواد شیمیایی
	دستکش ونیل / دستکش لاتکس	هنگام کار با بیمار و احتمال آلودگی دست ها
	عینک ایمنی/ شیلد حفاظتی	هنگام پاشش ترشحات بیمار، پاشش داروها و مواد شیمیایی
	کفش و صندل ارگونومیک	حفظ سلامت پاها، جلوگیری از احتمال آلودگی، پاشش مواد شیمیایی، ترشحات بیمار و مواجهات شغلی در تمام ساعات کاری



وسایل حفاظت فردی اتاق های کار کثیف

تصویر	نام وسیله حفاظت فردی	کاربرد و توضیحات
	ماسک	هنگام پاشش ترشحات بیمار، پاشش داروها و مواد شیمیایی و جلوگیری از صدمات تنفسی
	دستکش ونیل / دستکش لاتکس	هنگام کار با سطوحی که ترشحات بیمار روی آن وجود دارد و احتمال آلودگی دست ها
	عینک ایمنی/ شیلد حفاظتی	هنگام پاشش ترشحات بیمار و مواد شیمیایی
	پیش بند ضد آب	هنگام شستشوی ست ها به منظور جلوگیری از پاشش ترشحات باقی مانده بیمار روی سطوح
	چکمه کار	هنگام شستشو



وسایل حفاظت فردی واحد فنی و مهندسی

تصویر	نام وسیله حفاظت فردی	کاربرد و توضیحات
	ماسک	جلوگیری از صدمات تنفسی و مواجهه با آئرسول ها مانند تعمیر هواسازها و اگزاست ها و در صورت حضور در اتاق بیماران عفونی و در صورت شیوع اپیدمی های تنفسی
	کفش ایمنی و عایق برق	پیشگیری از صدمات پا و جلوگیری از برق گرفتگی در تمام ساعات کار
	دستکش عایق برق (فشار قوی- فشار ضعیف)	پیشگیری از برق گرفتگی
	دستکش ایمنی	پیشگیری از صدمات دست حین کار
	شیلد جوشکاری / شیلد کلاهی جوشکاری	پیشگیری از صدمات پرتو به چشم ها و صورت
	دستکش ضد مواد نفتی	جهت کارهای سبک و نیمه سنگین در محیط های خشک و روغنی استفاده می شود
	دستکش چرم ایمنی	پیشگیری از صدمات دست هنگام جابه جایی اجسام داغ



پیشگیری از صدمات دست هنگام فعالیت با اسید ها و بخار	دستکش ضد اسید و بخار	
پیشگیری از صدمات سر	کلاه ایمنی	
در تمام ساعات کاری	لباس کار ویژه	
پیشگیری از صدمات کل بدن هنگام فعالیت با اسید ها و بخار (مانند دیگ بخار)	لباس ضد بخار و ضد اسید	
پیشگیری از صدمات پرتو و ذرات به چشم ها حین انجام برشکاری و جوشکاری	عینک برشکاری و جوشکاری	
پیشگیری از صدمات چشم در صورت پرتاب اجسام خارجی	عینک ایمنی	
پیشگیری از آسیب به گوش و ایجاد افت شنوایی در محیط های پر سر و صدا	ایرماف (گوشی حفاظتی)	
پیشگیری از صدمات چشم و صورت (محاظت در برابر بخار، ذرات، پلیسه و ...)	شیلد محافظ صورت	



پیشگیری از صدمات دست هنگام جوشکاری	دستکش جوشکاری	
حفاظت در برابر سرما در محیط های باز	کاپشن	
پیشگیری از صدمات پرتو به چشم ها و صورت	شیلد جوشکاری / شیلد کلاهی جوشکاری	



وسایل حفاظت فردی واحد تجهیزات پزشکی

تصویر	نام وسیله حفاظت فردی	کاربرد و توضیحات
	ماسک	هنگام پاشش ترشحات بیمار، پاشش داروها و مواد شیمیایی و جلوگیری از صدمات تنفسی
	دستکش ایمنی	پیشگیری از صدمات دست حین انجام کار و حمل وسایل سنگین
	گان	جلوگیری از احتمال آلودگی حین تعمیرات دستگاه ها
	دستکش ونیل/ دستکش لاتکس	هنگام کار با دستگاه ها، تجهیزات و سطوحی که ترشحات بیمار روی آن وجود دارد و احتمال آلودگی دست ها
	عینک ایمنی	پیشگیری از صدمات چشم حین تعمیرات دستگاه به منظور جلوگیری از پاشش ترشحات
	کفش ارگونومیک	حفظ سلامت پاها، جلوگیری از احتمال آلودگی، پاشش مواد شیمیایی، ترشحات بیمار و مواجهات شغلی در تمام ساعات کاری



وسایل حفاظت فردی واحد گاز های طبی

تصویر	نام وسیله حفاظت فردی	کاربرد و توضیحات
	ماسک	حین بازدید بخش در صورت وجود بیمار عفونی و یا تعمیرات دستگاه ها
	کفش ایمنی پنجه فولادی	پیشگیری از صدمات پا حین حمل و جابجایی کپسول ها
	دستکش ایمنی	پیشگیری از صدمات دست حین انجام کار
	شیلد جوشکاری / شیلد کلاهی جوشکاری	پیشگیری از صدمات پرتو به چشم ها و صورت
	عینک برشکاری و جوشکاری	پیشگیری از صدمات پرتو و ذرات به چشم ها حین انجام برشکاری و جوشکاری
	گان	جلوگیری از احتمال آلودگی حین بازدید از بخش های عفونی
	ایرماف (گوشی حفاظتی)	پیشگیری از آسیب به گوش و ایجاد افت شنوایی در محیط های پر سر و صدا



وسایل حفاظت فردی بخش CSSD		
تصویر	نام وسیله حفاظت فردی	کاربرد و توضیحات
	ماسک	در صورت اپیدمی ها
	کلاه جراحی	حین کار در فضای CSSD
	شیلد حفاظتی / عینک ایمنی / گاگل	هنگام شستشو و پاشش مواد شیمیایی، ضد عفونی کننده ها و ترشحات بیمار
	روکفشی	پیشگیری از عفونت
	دستکش ضد بخار و اسید	هنگام فعالیت دستگاه ها (حمل تجهیزات داغ)
	دستکش لاستیکی ساق بلند (خانگی)	پیشگیری از تماس پوستی دست با مواد شوینده
	گان	هنگام پاشش ترشحات بیمار، پاشش داروها و مواد شیمیایی



هنگام کار با سطوحی که ترشحات بیمار روی آن وجود دارد و احتمال آلودگی دست ها	دستکش ونیل /دستکش لاتکس	
هنگام فعالیت دستگاه ها و هواکش های قوی صدا دار (در صورت نیاز)	ایرماف (گوشی حفاظتی)	
جلوگیری از واریس	جوراب واریس	
حفظ سلامت پاها، جلوگیری از احتمال آلودگی، پاشش مواد شیمیایی، ترشحات بیمار و مواجهات شغلی در تمام ساعات کاری	کفش و صندل ارگونومیک	



وسایل حفاظت فردی واحد دفع پسماند (امحاء)

تصویر	نام وسیله حفاظت فردی	کاربرد و توضیحات
	ماسک	مواجهات بیولوژیکی/بخارات /آئرسول ها و جلوگیری از بیماری های تنفسی
	چکمه کار	هنگام کار با دستگاه /هنگام شستشو و حمل و جابجایی زباله ها
	دستکش ایمنی	پیشگیری از تماس پوستی دست با آلودگی ها
	لباس کار ویژه	پیشگیری از پاشش آلودگی و تماس با بدن
	دستکش ونیل / دستکش لاتکس	پیشگیری از تماس پوستی دست با آلودگی ها
	ماسک فیلتردار 3m	پیشگیری از استنشاق مواد مخاطره آمیز * دو نوع فیلتر شیمیایی و بیولوژیک را بسته به نوع دستگاه ها می توان تهیه کرد.
	عینک ایمنی / گاگل	مواجهات بیولوژیکی، بخارات و ترشحات بیمار
	دستکش ضد بخار و اسید	مواجهه با تجهیزات داغ



پیشگیری از احتمال پاشیدن و یا آلودگی با ترشحات	پیش بند ضد آب	
حفظ سلامت پاها و جلوگیری از مواجهات شغلی	کفش ارگونومی	
جلوگیری از واریس	جوراب واریس	



وسایل حفاظت فردی واحد آزمایشگاه

تصویر	نام وسیله حفاظت فردی	کاربرد و توضیحات
	ماسک	هنگام پاشش ترشحات بیمار، پاشش داروها و مواد شیمیایی و جلوگیری از صدمات تنفسی
	عینک ایمنی / گاگل / شیلد حفاظتی	هنگام فرایند کاری با مواد سوزاننده و خطرناک شیمیایی و بیولوژیکی-ترشح پاشش خون و مایعات بدن- هنگام اتوپسی بافت
	روپوش	طول فرایند کاری
	دستکش ونیل / دستکش لاتکس	هنگام کار با بیمار، نمونه ها و مواد شیمیایی و احتمال آلودگی دست ها



وسایل حفاظت فردی واحد تصویربرداری

تصویر	نام وسیله حفاظت فردی	کاربرد و توضیحات
	ماسک	هنگام پاشش ترشحات بیمار، پاشش داروها و مواد شیمیایی و جلوگیری از صدمات تنفسی
	تیروئید بند	پیشگیری از پرتوگیری غده تیروئید
	روپوش سربی	پیشگیری از پرتوگیری اندام های بدن
	دامن سربی	پیشگیری از پرتوگیری اندام های جنسی
	دستکش ونیل / دستکش لاتکس	هنگام کار با سطوحی که ترشحات بیمار روی آن وجود دارد و احتمال آلودگی دست ها
	کفش ارگونومی	حفظ سلامت پاها، جلوگیری از احتمال آلودگی، پاشش مواد شیمیایی، ترشحات بیمار و مواجهات شغلی در تمام ساعات کاری
	عینک سربی	پیشگیری از پرتوگیری چشم



وسایل حفاظت فردی بخش آنژیوگرافی

تصویر	نام وسیله حفاظت فردی	کاربرد و توضیحات
	ماسک	هنگام پاشش ترشحات بیمار، پاشش داروها و مواد شیمیایی و جلوگیری از صدمات تنفسی
	تیروئید بند	پیشگیری از پرتوگیری غده تیروئید
	روپوش سربی	پیشگیری از پرتوگیری اندام های بدن
	دامن سربی	پیشگیری از پرتوگیری اندام های جنسی
	عینک سربی	پیشگیری از پرتوگیری چشم
	دستکش لاتکس / دستکش ونیل	هنگام کار با سطوحی که ترشحات بیمار روی آن وجود دارد و احتمال آلودگی دست ها
	کفش ارگونومی	حفظ سلامت پاها، جلوگیری از احتمال آلودگی، پاشش مواد شیمیایی، ترشحات بیمار و مواجهات شغلی در تمام ساعات کاری



وسایل حفاظت فردی بخش اسکویی

تصویر	نام وسیله حفاظت فردی	کاربرد و توضیحات
	ماسک	هنگام پاشش ترشحات بیمار، پاشش داروها و مواد شیمیایی و جلوگیری از صدمات تنفسی
	گان ضد آب	پیشگیری از احتمال پاشیدن و یا آلودگی با ترشحات
	دستکش ونیل / دستکش لاتکس	هنگام کار با بیمار و مواد شیمیایی و احتمال آلودگی دست ها
	ماسک فیلتردار 3m	پیشگیری از استنشاق مواد مخاطره آمیز شیمیایی
	عینک ایمنی / گاگل / عینک ایمنی	هنگام فرایند کاری با مواد سوزاننده و خطرناک شیمیایی و بیولوژیکی-ترشح پاشش خون و مایعات بدن
	پیش بند ضد آب	پیشگیری از احتمال پاشیدن و یا آلودگی با ترشحات هنگام شستشو
	کفش ارگونومی	حفظ سلامت پاها، جلوگیری از احتمال آلودگی، پاشش مواد شیمیایی، ترشحات بیمار و مواجهات شغلی در تمام ساعات کاری
	دستکش نیتریل	هنگام کار با محلول های گلوآلآلدئید



وسایل حفاظت فردی واحد مدارک پزشکی

تصویر	نام وسیله حفاظت فردی	کاربرد و توضیحات
	ماسک	جلوگیری از صدمات تنفسی
	دستکش ونیل / دستکش لاتکس / دستکش پارچه ای	هنگام کار با پرونده ها و احتمال آلودگی دست ها، همچنین جلوگیری از جراحات دست
	کفش ارگونومی	حفظ سلامت پاها و جلوگیری از مواجهات شغلی



وسایل حفاظت فردی خدمات و کاخ داری

تصویر	نام وسیله حفاظت فردی	کاربرد و توضیحات
	دستکش لاستیکی ساق بلند (خانگی)	هنگام شستشو و احتمال آلودگی دست ها
	دستکش ونیل / دستکش لاتکس	هنگام شستشو و نظافت و احتمال آلودگی دست ها
	دستکش ایمنی	هنگام نظافت و جابه جایی اجسام سنگین و تیز و برنده
	ماسک	مواجهات بیولوژیکی/بخارات/ آئرسول ها و جلوگیری از بیماری های تنفسی
	گاگل / شیلد حفاظتی	هنگام واشینگ و مواجهه با مواد شیمیایی و گرد و غبار
	چکمه کار	هنگام شستشو و حمل و جابجایی زباله ها
	جوراب واریس	پیشگیری از بیماری شغلی (واریس) به علت ایستادن طولانی
	کفش ارگونومی	حفظ سلامت پاها و جلوگیری از مواجهات شغلی



وسایل حفاظت فردی واحد لندری		
تصویر	نام وسیله حفاظت فردی	کاربرد و توضیحات
	ماسک	هنگام پاشش ترشحات بیمار ، مواد شیمیایی و آئرسول ها و جلوگیری از صدمات تنفسی
	گان	پیشگیری از احتمال پاشیدن و یا آلودگی هنگام شستشو
	شیلد حفاظتی / گازل	پیشگیری از پاشش مواد شیمیایی به چشم
	دستکش ونیل / دستکش لاتکس	پیشگیری از تماس پوستی دست با مواد شوینده و آلودگی دست ها با البسه کثیف
	جوراب واریس	پیشگیری از بیماری شغلی (واریس) به علت ایستادن طولانی
	کفش و صندل ارگونومیک	جلوگیری از احتمال آلودگی و پاشش مواد شیمیایی و ترشحات بیمار



وسایل حفاظت فردی واحد انتظامات

تصویر	نام وسیله حفاظت فردی	کاربرد و توضیحات
	جوراب واریس	پیشگیری از بیماری شغلی (واریس) به علت ایستادن طولانی
	کاپشن	حفاظت در برابر سرما در محیط های باز
	کفش ارگونومی	حفظ سلامت پاها و جلوگیری از مواجهات شغلی



وسایل حفاظت فردی واحد تصفیه خانه

تصویر	نام وسیله حفاظت فردی	کاربرد و توضیحات
	ماسک	مواجهات بیولوژیکی/بخارات و جلوگیری از بیماری های تنفسی
	گاگل	مواجهات بیولوژیکی و بخارات و جلوگیری از پاشش به چشم
	ماسک فیلتردار 3m	مواجهات بیولوژیکی/بخارات و جلوگیری از بیماری های تنفسی
	کفش ایمن و عایق برق	پیشگیری از صدمات پا
	ایرماف (گوشی حفاظتی)	پیشگیری از آسیب به گوش و ایجاد افت شنوایی



وسایل حفاظت فردی واحد کترینگ		
تصویر	نام وسیله حفاظت فردی	کاربرد و توضیحات
	ماسک	هنگام پخش غذا
	دمپایی رو بسته	جلوگیری از احتمال آلودگی و پاشش مواد غذایی
	دستکش لاستیکی ساق بلند (خانگی)	هنگام شستشو و احتمال آلودگی دست ها
	دستکش فیرزری	هنگام پخش غذا جهت رعایت الزامات بهداشتی و جلوگیری از آلودگی دست ها
	کلاه	هنگام پخش غذا جهت رعایت الزامات بهداشتی و جلوگیری از ریختن مو در مواد غذایی
	ساق دست	هنگام پخش غذا جهت رعایت الزامات بهداشتی و جلوگیری از ریختن مو در مواد غذایی



نکات عمومی در استفاده از وسایل حفاظت فردی (PPE)

دستکش باید:

- مچ آستین گان 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 میکروارگانیسم ها به محیط یا سایر بیماران جلوگیری شود.

استفاده از دستکش

از دستکش ها برای جلوگیری از انتقال آلودگی توسط پرسنل در موارد زیر استفاده می شود:

۱. احتمال تماس مستقیم با خون یا مایعات بدن، مخاط ها، پوست خراش دار و دیگر موارد بالقوه عفونت زا
۲. تماس مستقیم با بیماران یا ناقلین
۳. تماس با وسایل و محیط اطراف یا استفاده VRE, MRSA, RSV پاتوژن که از طریق تماس مستقیم انتقال می یابد، مانند تجهیزات مراقبتی بیمار که آلوده شده یا احتمال آلودگی دارد. دستکش مانع انتقال عفونت بین بیمار و مراقبین بهداشتی میشود. میزان محافظت دستکش در هنگام فرو رفتن سوزن در دست در زمان کار کردن با پاتوژن هایی مثل HCV, HBV, HIV که از طریق خون منتقل می شوند، مشخص نمی باشد، هرچند که دستکش باعث کاهش حجم 46 تا 86 درصد خونی که در سطح خارجی سوزن قرار دارد می شود، ولی اثری در میزان خونی که در داخل سوزن قرار دارد نخواهد داشت.

گان

- 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 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 قابل شستشو باشد .
- آستین گان باید بلند و مچ 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.
- بلندی گان باید تا زیرزانو 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 سپس دست ها شسته شوند.

ماسک

برای محافظت از بینی، دهان در حین انجام بعضی از اعمال که احتمال پاشیده شدن یا اسپری شدن خون، مایعات بدن، ترشحات و مواد دفعی، انتشار آئروسل ها و ذرات منتقله از هوا و... وجود دارد از ماسک استفاده شود.



ماسک جراحی، (N95) ماسک تنفسی مخصوص

ماسک جراحی

هنگام مراقبت از بیمار مبتلا به بیماری منتقله از راه قطرات و یا بعنوان 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 یا 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 ($< 0.5 \mu m$) می شود. نکات قابل توجه در استفاده از ماسک تنفسی مخصوص:

- اندازه مناسب
- محکم نمودن

محافظت صورت: ماسک ها، عینک های ایمنی، شیلد های صورت

ماسک ها در پایگاه های بهداشتی به سه منظور استفاده می شوند:

۱. روی صورت پرسنل قرار می گیرد تا از تماس با ترشحات آلوده بیماران، آن ها را محافظت نماید، مثل ترشحات تنفسی بیماران یا پاشیدن خون یا ترشحات بدن بیماران که طبق "احتیاطات استاندارد" و "احتیاطات قطرات" می باشد.
۲. روی صورت پرسنل مراقبت سلامت قرار می گیرد تا در زمان انجام پروسیجرهایی که نیازمند تکنیک های استریل هستند، از انتقال عوامل عفونی از دهان و بینی کارکنان بهداشتی جلوگیری نماید و از بیماران محافظت کند.
۳. روی صورت بیماران سرفه کننده قرار می گیرد تا خطر انتشار و انتقال ترشحات بالقوه عفونی تنفسی را از بیماران به سایرین محدود نماید (بهداشت تنفسی/ آداب سرفه)

عینک محافظ / محافظ صورت

صرف نظر از تشخیص بیماری، زمانی که خطر آلودگی چشم ها وجود دارد باید از عینک محافظ / محافظ صورت استفاده کرد.

مانند: احتمال ترشح خون یا مایعات بدن هنگام انجام پروسیجرهای تولید کننده آئروسول در 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 صورت

- عینک محافظ

عینک ها و شیلدهای صورت

انتخاب نوع عینک ها و شیلد های صورت برای موقعیت های کاری خاص مربوط به شرایط قرارگرفتن در معرض خطر و سایر نیاز های بصری می باشد. عینک های شخصی و لنزهای تماسی محافظ های مناسب چشمی محسوب نمی شوند. NIOSH بیان می کند که وسیله محافظ چشم باید راحت باشد، دید محیطی کافی بدهد و با تنظیم کردن قابل فیکس باشد و ممکن است به تهیه چند مدل و اندازه و انواع مختلف از وسایل محافظ نیاز باشد. عینک های تخلیه شونده غیرمستقیم با پوشش ضد بخار می تواند بهترین و عملی ترین محافظت از چشم را در مقابل ترشحات و پاشیده شدن مایعات بدن و قطرات تنفسی از زوایای مختلف ایجاد نماید. انواع جدید تر عینک ها با فراهم کردن بهتر جریان غیرمستقیم هوا میزان بخار را کم کرده و دید محیطی بهتری می دهد و اندازه های مختلف متناسب با افراد مختلف دارد. بیشتر انواع عینک ها روی عینک های طبی فیکس می شوند و حداقل فاصله را دارند. با وجودی که این عینک ها محافظت مناسبی را از چشم می نمایند، ولی در برابر پاشیده شدن مواد آلوده به سایر قسمت های صورت این محافظت را ندارند.



شیلد های یک بار مصرف و یا چند بار مصرف را می توان به جای عینک بکار برد. در مقایسه با عینک ها، شیلد می تواند علاوه بر چشم ها از سایر نقاط صورت نیز محافظت نماید. شیلد ها از چانه تا فرق سر را می پوشانند و در مقابل پاشیده شدن ترشحات محافظ خوبی هستند: شیلد های صورتی که از لبه ها خم می شوند می توانند از پاشیده شدن ترشحات از کناره های شیلد ها به صورت پیشگیری نمایند. برداشتن شیلدها، عینک ها و ماسک ها را می توان به راحتی بعد از در آوردن دستکش ها و شستن دست ها انجام داد. بند های روی گوش و هد بند هایی که برای محکم کردن آنها به کار برده شده اند "تمیز" تلقی شده و می توان آن را با دست های برهنه برداشت. قسمت جلوی ماسک، عینک و شیلد های صورت آلوده فرض می شوند.

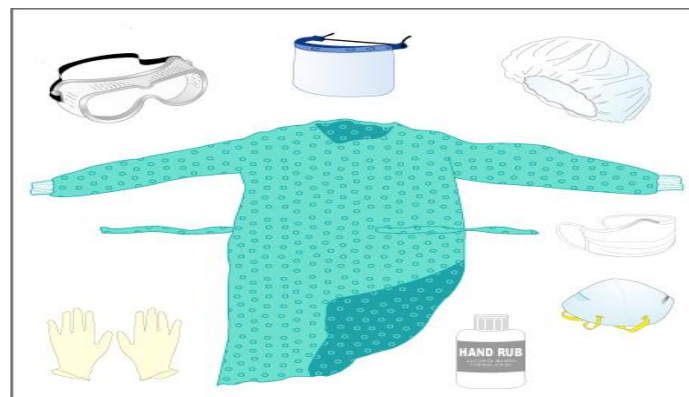
محافظ پا

در صورت استفاده از رو کفش باید دقت نمود که ساق بلند (مچ شلوار) را بپوشاند و ضد آب باشد. اگر چه معمولاً حفاظت از پاها در احتیاطات استاندارد وجود ندارد، اما برای حفاظت کارکنان امر مهمی محسوب می شود.

پرسنل هنگام کار باید کفش هایی بپوشند که مقاوم به جذب مایعات باشد و کاملاً تمام سطح پاها را فراگیرد. استفاده از کفش و صندل پوشیده که قابلیت شست و شو داشته باشند.

جمع بندی حفاظت فردی

در مجموع این وسایل شامل انواع مختلف ماسک ها، گان ها و وسایل دیگری است که برای حفاظت از مخاط های راه های تنفسی و پوست استفاده می شود. انتخاب این وسایل براساس نوع عفونت، نحوه تماس و یا روش های سرایت تفاوت می کند. محل طراحی شده برای نگهداری این گونه وسایل (گان، ماسک، دستکش و... یک یا چند بار مصرف) باید مناسب باشد تا حمل و نقل آن ها باعث انتشار آلودگی نشود. شستشوی دست ها همواره بایستی آخرین مرحله قبل از خارج کردن این وسایل باشد.



مثال هایی از پوشیدن و خارج کردن صحیح وسایل حفاظت شخصی

پوشیدن گان



- گان باید کاملاً از گردن تا زانو، بازو ها تا انتهای مچ و تمام قسمت های پشت را بپوشاند.
- گان از پشت، در ناحیه کمر و گردن بسته شود.



ماسک یا رسپیراتور



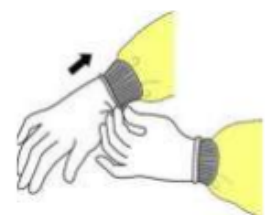
- بندکشی یا گرهی را وسط سر و گردن ببندید.
- مفتول قابل انعطاف را روی پل بینی قرار دهید و آن را فیکس بینی نمایید.
- ماسک از زیر چانه تا بالای بینی فیکس شود.
- رسپیراتور مناسب صورت تنظیم شود.

شیلد صورت/ عینک محافظ



- روی صورت بپوشید و مناسب صورت تنظیم نمایید.

دستکش ها



- طبق اندازه دست انتخاب نمایید.
- مچ و گان ایزولاسیون را کاملاً بپوشاند.



تمرینات مربوط به نحوه صحیح انجام کار

- دست ها را از صورت دور نگه دارید.
- کار را از قسمت تمیز به طرف قسمت کثیف شروع کنید.
- تماس با سطوح را محدود کنید.
- وسایلی را که پوشیده‌اید، در صورتی که خیلی آلوده یا پاره شده اند تعویض نمایید.
- بهداشت دست ها را رعایت نمایید.

خارج کردن PPE

PPE را دم در قبل از خارج شدن از اتاق، کابین بیمار خارج نمایید.

دستکش ها (۱)

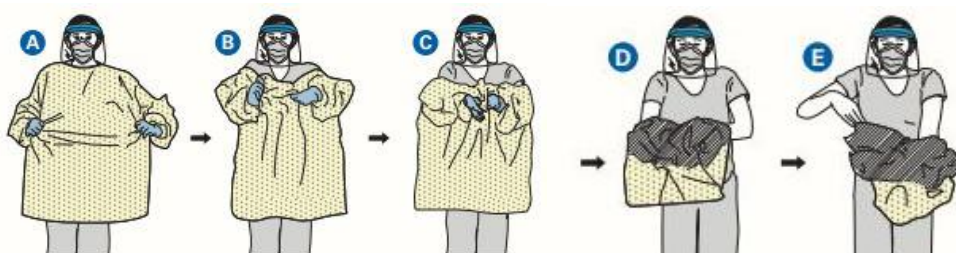
- سطح خارجی دستکش ها آلوده می باشد.
- قسمت خارجی دستکش را با دست دستکش دار دیگر گرفته و خارج نمایید.
- دستکش خارج شده را در دست دستکش دار نگه دارید.
- انگشتان دست بدون دستکش را به زیر دستکش ببرید، واز طرف مچ خارج نمایید.



و یا

دستکش ها (۲)

- جلو لباس و آستین و بیرون دستکش آلوده است!
- اگر در حین برداشتن لباس یا دستکش، دست های شما آلوده شد، بلافاصله دست های خود را بشویید یا از ضدعفونی کننده های الکلی استفاده کنید.
- لباس را در جلو بگیرید و از بدن خود جدا کنید تا گره ها پاره شوند و هنگام درآوردن گان فقط با دستکش بیرون گان را لمس کنید.
- در حین درآوردن گان، گان را از داخل به بیرون تا کنید یا بغلتانید و به صورت دسته ای درآورید
- همانطور که در حال درآوردن گان هستید، همزمان دستکش های خود را جدا کنید و با دست بدون دستکش فقط قسمت داخلی گان را لمس کنید. لباس و دستکش را در ظرف زباله قرار دهید.





شیلد صورت/ عینک محافظ

خارج شیلد/ عینک آلوده است. شیلد را به وسیله قسمت تمیزی که در ناحیه سر و گوش است، خارج نمایید (از قسمت تمیز خارج نمایید) شیلد را داخل ظرف مخصوص زباله یا سطل مخصوص بازیافت و یا محل مخصوص ضد عفونی قرار دهید.



گان

- قسمت جلو و آستین ها آلوده است.
- گره گردن و کمر بند را باز نمایید.
- بایک حرکت گان را از شانه ها به طرف هر کدام از دست ها خارج نمایید، با این حرکت گان پشت و رو می شود.
- گان خارج شده را از بدن دور نمایید، هنگام در آوردن گان را لوله نموده در سطل زباله یا داخل سطل مخصوص لباس ها بیندازید.

ماسک یا رسیپراتور



قسمت جلوی ماسک و رسیپراتور آلوده می باشد، به آن دست نزنید. فقط گره/کش پایینی و سپس گره/کش بالا را گرفته و خارج نمایید آن را داخل سطل زباله بیندازید. بلافاصله بعد از خارج کردن PPE دست ها را بشویید. (در صورتی ماسک و گان را پشت سر هم خارج کنید که در مرحله ی اول ماسک و دستکش را همزمان خارج نکرده باشید در غیر این صورت در این مرحله فقط ماسک را خارج نمایید و دست ها را بشویید.)



طریقه صحیح پوشیدن لوازم حفاظت فردی

طریقه صحیح در آوردن لوازم حفاظت فردی

زیر آلات و ساعت خود را خارج و موهای خود را جمع کنید

دستهای خود را بطور کامل بشوئید و خشک کنید

۱. گان



قسمت داخل و جلوی گان را درست از قسمت خط گردن یا دو دست گرفته و تای آن را کامل باز کنید طوری که داخل گان به سمت بدن باشد. دست ها را تا حدی داخل آستین ببرید که گان روی شانه قرار گیرد بندهای پشت گردن و کمر را محکم ببندید

۲. ماسک



- ماسک را به گونه ای ببندید که اطراف دهان و بینی را کاملاً بپوشاند
- ماسک باید در محل خود قرار گیرد و از آویزان کردن آن از گردن خودداری نمایید.
- بند ماسک را نباید به حدی شل بست که هوا از کنار آن عبور کند و یا به حدی سفت بست که هوا بدون فیلتر شدن از ماسک عبور کند.

۳. عینک محافظ / محافظ صورت



عینک محافظ و محافظ صورت را روی چشمان و صورت قرار داده و آن را بصورت مناسب تنظیم کنید.

۴. دستکش



دستکش ها را تا مچ دست بپوشانید

۱. دستکش

قسمت خارجی دستکش ها آلوده است - آن را لمس نکنید!



دست ها را بطور کامل بشوئید و خشک کنید.

۲. عینک محافظ / محافظ صورت

قسمت خارجی عینک یا حفاظ صورت آلوده است - آن را لمس نکنید!



دست ها را بطور کامل بشوئید و خشک کنید.

۳. گان

قسمت جلو و آستین های گان آلوده است - آن را لمس نکنید!



دست ها را بطور کامل بشوئید و خشک کنید.

۴. ماسک

قسمت جلو ماسک آلوده است - آن را لمس نکنید!



دست ها را بطور کامل بشوئید و خشک کنید.

منابع و مأخذ

<https://www.cdc.gov/>

<http://www.osha.gov/>

<https://www.cdc.gov/niosh/index.htm>