



راهنمای پوشیدن و خارج کردن ماسک، گان و دستکش یکبار مصرف

فرم شماره ۲- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

شماره پرونده:

نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: ☐ مرد ☐ زن	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل :

- برای پوشیدن و خارج کردن ماسک صورت طبق دستور زیر عمل کنید
- ماسک های یک بار مصرف با کیفیت مناسب بیش از ماسک های پارچه ای موثر می باشند.
- **ماسک صورت را به روش زیر بپوشید**
- لبه بالای ماسک را مشخص کنید.
- ماسک را از دو بند لبه بالا به دست بگیرید.
- لبه ی بالای ماسک را روی پل بینی قرار داده و بندها را در پشت سر گره بزنید. در صورت استفاده از عینک لبه ی بالای ماسک باید زیر عینک قرار گیرد.
- لبه پایینی ماسک را زیر چانه قرار داده بندهای پایینی را در قسمت بالای پشت گردن گره بزنید (ماسک باید کاملاً دهان و بینی را بپوشاند) در صورت نیاز به استفاده از عینک محافظ آن را بپوشید.
- هنگام استفاده از ماسک از صحبت کردن غیر ضروری و در صورت امکان از عطسه کردن و سرفه اجتناب کنید.
- از یک ماسک تنها یک بار استفاده کنید و طبق زمان توصیه شده توسط کارخانه سازنده از ماسک استفاده کنید. در صورت خیس شدن ماسک آن را تعویض کنید. هرگز ماسک صورت را دور گردن آویزان نکنید.
- در صورت تماس دست با ماسک آلوده حتماً دست های خود را بشویید.
- **ماسک صورت را به روش زیر خارج کنید**
- در صورت استفاده از دستکش آن ها را خارج کنید یا دست های خود را بشویید.
- ابتدا بندهای قسمت پایینی ماسک را باز کنید.
- سپس بندهای قسمت بالای ماسک را باز کرده و با گرفتن بندها آن را از روی صورت بردارید.
- ماسک یک بار مصرف را در سطل زباله بیندازید. ماسک پارچه ای را در محل مربوط به ماسک های استفاده شده قرار دهید.
- دست ها را با آب و صابون بشویید.
- برای پوشیدن و خارج کردن گان طبق روش زیر عمل کنید
- **روش کار برای پوشیدن گان**
- ۱- برای پیشگیری از انتقال میکروب ها به بیمار دست ها را به طور کامل به روش صحیح بشویید.
- ۲- در صورت لزوم ماسک را بپوشید.
- ۳- یک گان تمیز برداشته در آن را مقابل خود طوری باز کنید که سطح داخلی آن با قسمت های آلوده تماس پیدا نکند.
- ۴- دست ها و بازوهای خود را به درون آستین های گان وارد کنید.
- ۵- بندهای پشت گردن گان را ببندید.
- ۶- لبه های پشت گان را تا جای ممکن روی هم آورده بندهای ناحیه کمر یا کمر بند را ببندید.
- ۷- در صورت لزوم دستکش ها را بپوشید.

مراقبت های پس از ترخیص

- ۸- وظایف محوله را انجام دهید.
- **روش کار برای خارج کردن گان**
- در صورت پوشیدن دستکش آنها را خارج کرده و در کیسه زباله قرار دهید.
- بند پشت کمر گان را باز کنید.
- بندگان را در قسمت پشت گردن باز کنید.
- گان را درآورده طوری جمع کنید که دست شما فقط با قسمت داخلی آن تماس پیدا کند
- سپس آن را در کیسه مخصوص لباس های کثیف بیندازید.
- در صورت استفاده از ماسک آن را بردارید و در محل مربوط به ماسک های استفاده شده قرار دهید.
- در صورت استفاده از عینک محافظ آن را بردارید و در محل مخصوص جهت تمیز شدن و استفاده مجدد قرار دهید.
- قبل از ترک اتاق بیمار دست های خود را با آب و صابون بشویید.
- برای پوشیدن و خارج کردن دستکش های یکبار مصرف طبق روش زیر عمل کنید
- **روش کار برای پوشیدن دستکش های یکبار مصرف**
- دست ها را به طور کامل شسته و خشک کنید.
- در صورت لزوم ماسک و گان بپوشید.
- تکنیک خاصی برای پوشیدن دستکش های یک بار مصرف وجود ندارد.
- در صورتی که گان پوشیده اید دستکش ها را تا روی مچ گان بالا بکشید. در صورت عدم استفاده از گان دستکش ها باید مچ دست شما را بپوشاند.
- **برای خارج کردن دستکش های یکبار مصرف**
- اولین دستکش را به وسیله گرفتن سطح دستکش در کف دست و زیر مچ خارج کنید. دقت کنید دستکش آلوده شما با پوست دست تماس پیدا نکند.
- دستکش را به طور کامل وارونه کرده از دست خارج و در دست دیگر نگه دارید.
- دو انگشت از دست بدون دستکش را داخل مچ دستکش دوم کرده و آن را به طور وارونه خارج کنید. در این حالت دستکش اول داخل دستکش دوم باقی می ماند.
- دستکش ها را در سطل زباله بیندازید.
- دست ها را با آب و صابون بشویید.
- در بعضی مواقع نیاز می شود که همراه بیمار به جابجایی وی روی تخت کمک کند. البته ضرورت دارد این کار در صورت مشورت پرستار و اجازه وی انجام شود.