



دستورالعمل حفاظت فردی کارکنان بهداشتی درمانی :

معرفی بیماری کورونا ویروس :

این ویروس عضو خانواده کوروناویروس می باشد. دوره نهفتگی این ویروس ۱۴-۲ روز می باشد. در این دوره ویروس در بدن وجود دارد اما علائم بیماری مشاهده نمی شود اما می تواند باعث انتقال بیماری از فرد آلوده بدون علامت به فرد سالم شود.

راههای انتقال بیماری :

- تماس مستقیم با فرد بیمار (تماس با ترشحات آلوده بیمار و راه تنفسی)
- تماس غیر مستقیم با سطوحی که با ترشحات تنفسی و یا ترشحات بدن بیمار مبتلا آلوده شده باشد (این ویروس در بیرون از بدن و روی سطوح می تواند تا ۴۸ ساعت زنده بماند)

دوره کمون :

این دوره از ۱۴-۲ روز متغیر می باشد. بیشترین میزان انتشار ویروس در روز چهارم بیماری می باشد و بتدریج بعد از روز چهارم بار ویروسی کاهش و میزان انتقال نیز کاهش می یابد. امکان سرایت بیماری به دیگران تا ۲۴ ساعت بعد از پایان تب وجود دارد.

گروه های در معرض خطر :

۱. افرادی که با فاصله کمتر از یک متر در تماس نزدیک با دیگران بوده اند. (۱۵ دقیقه مکالمه چهره به چهره را تماس نزدیک می گویند)
۲. افرادی که در مقابل عطسه و سرفه بیماران قرار داشته باشند.
۳. افرادی که وسایل، نوشیدنی و خوراکی مشترک با بیماران داشته باشند.
۴. افرادی که دستشان با سطوح آلوده به قطرات تنفسی بیماران برخورد داشته باشند و سپس چشم، بینی و یا دهان خود را با همان دستان آلوده لمس کرده باشند.
۵. تیم درمانی که در معاینه، ساکشن ترشحات تنفسی و درمان نقش داشته باشند.

اقدامات پیشگیرانه جهت مواجهه با مورد مشکوک به کوروناویروس :

۱. راه رفتن به مدت کوتاه یا نشستن در اتاق انتظار برای مدت زمان کوتاه نقش قابل توجهی در انتقال ندارد.
۲. در هنگام ورود به اتاق بیماران استفاده از ماسک توصیه می شود (استفاده از ماسک در فواصل کمتر از ۲ متر با بیماران توصیه می شود)
۳. در هنگام ارائه خدمات تخصصی ریزقطرات تنفسی توسط فرد بیمار ایجاد شود استفاده از ماسک N95 برای پزشک توصیه می شود.

۴. فردی که مسئول مراقبت از فرد بیمار می باشد نباید جز گروههای پرخطر باشد. این گروهها شامل :
- زنان باردار
 - سالمندان (افراد بالای ۶۵ سال) و کودکان کمتر از ۵ سال
 - مبتلایان به بیماریهای قلبی، کلیوی، دیابت، آسم و بیماریهای مزمن ریوی
۵. اتاق معاینه بیماران بایستی دارای تهویه مناسب باشد (حداقل ۱۲ بار در ساعت یا تهویه دائم هوای اتاق به شرط عدم انتقال هوای آلوده به سایر اتاق ها و بخش ها)
۶. در مراکز ارائه دهنده خدمات بهداشتی درمانی، بیماران با علائم تنفسی باید از ماسک ساده طبی استفاده نمایند
۷. تعویض وسایل حفاظت فردی هنگام ارائه خدمات بهداشتی درمانی از یک بیمار به بیمار دیگر الزامی می باشد.
۸. رعایت اصول شستشوی دست ها قبل و بعد از ارائه خدمات الزامی می باشد. (در فواصل بین در آوردن ماسک و دستکش باید دست ها شسته و ضدعفونی شوند)
۹. کلیه سطوح و ابزار استفاده شده بایستی با الکل ۷۰٪ یا آب ژاول بر اساس دستورالعمل مربوطه ضدعفونی گردد.
۱۰. به پرسنل و تیم اورژانس و راننده آمبولانس باید در خصوص بیماری اطلاع رسانی شود.

اقدامات کنترل عفونت :

۱. اقدامات احتیاطی استاندارد:

- به طور معمول باید اقدامات احتیاطی استاندارد برای کلیه بیماران اجرا شود. این اقدامات شامل: بهداشت دست ها و استفاده از وسایل حفاظت فردی به منظور دوری از تماس با خون و ترشحات بدن بیمار می باشد (بر اساس شرایط بیمار)
- وقتی اقدامات درمانی برای بیمار با علائم تنفسی (سرفه یا عطسه) در تماس نزدیک انجام می شود باید از محافظ چشم استفاده شود.
- سایر احتیاطات استاندارد شامل: پیشگیری از آسیب اشیاء تیز و برنده و یا ورود سوزن آلوده، دفع بی خطر زباله ها، ضدعفونی کردن وسایل آلوده، تمیز کردن محیط می باشد.

۲. اقدامات احتیاطی ریز قطرات (Droplet) :

- اگر مراقبت و درمان بیمار در فاصله کمتر از یک متر انجام شود استفاده از ماسک الزامی است.
- بیمار در اتاق انفرادی قرار داده شود و بیمارانی که تشخیص کلینیکی یکسان دارند در یک اتاق بصورت گروهی بمانند.
- جابجایی بیماران باید محدود گردد و در صورت خروج از اتاق باید از ماسک طبی استفاده نماید.

۳. اقدامات احتیاطی هوابرد (Airborne) :

- در صورت انجام اقداماتی که تولید آئروسول می کنند (مانند تعبیه لوله تراشه، برونکوسکوپی، احیاء و ...) باید از وسایل حفاظت فردی شامل دستکش، روپوش بلند، محافظ چشم و ماسک مناسب N95 استفاده نمایند.

توصیه های کاربردی:

- پوشیدن و درآوردن وسایل حفاظت فردی باید بر اساس دستورالعمل های بهداشتی و بطور مناسب انجام شود.
- عمر مفید ماسک N95 ۸ ساعت و ماسک ساده طبی ۲ تا ۳ ساعت می باشد. البته در صورت کثیف شدن، مرطوب شدن و شل شدن بندهای آن بهتر است تعویض شود.
- ماسک N95 قابل تمیز کردن و ضدعفونی نمودن نیست.
- در هنگام دور انداختن ماسک آن را داخل نایلون پیچیده و داخل سطل زباله بیندازید.
- دست ها به طور مکرر با روش صحیح با آب و صابون حداقل به مدت ۳۰-۲۰ ثانیه شسته شود. این مهمترین راه مراقبت است.
- در صورتی که دست ها کثیفی قابل مشاهده نداشته باشد می توان از مایع ضدعفونی با پایه الکل استفاده نمود.
- اگر دست ها نشسته است یا به تمیزی آن شک وجود دارد، دست به هیچ وجه به چشم ها، دهان یا بینی نزدیک نشود.
- سطوح محیطی و تجهیزات نزدیک به بیمار باید ضدعفونی گردد.
- تهیه ماده ضدعفونی: مایع سفیدکننده ۱٪ (وایتکس) را به نسبت ۹ قسمت آب سرد و معمولی و ۱ قسمت مایع سفیدکننده در ظرف درب دار ترجیحا پلاستیکی به اندازه مصرف ۲۴ ساعت آماده کنید.
- نکات مورد توجه در ضدعفونی سطوح:
 - * جهت زدودن و کاهش بار آلودگی سطوح، ابتدا سطوح با دستمال مرطوب و آغشته به مواد شوینده نظافت می گردد.
 - * سپس ضدعفونی توسط دستمالی دیگر که آغشته به مواد ضدعفونی (طبق دستورالعمل بالا) میباشد برای سطوح انجام می شود.
 - * لازم است رطوبت دستمال ضدعفونی که روی سطوح مانده است بصورت خودبخودی خشک شود و از خشک کردن سطوح با دستمال دیگر اکیدا خودداری شود.
 - * باید ۱۰ دقیقه مواد ضدعفونی روی سطوح باقی بماند تا تاثیر گذاری خود را داشته باشد.
 - * لازم است نظافت از یک نقطه آغاز و در طرف دیگر به پایان برسد یعنی اینکه دستمال آغشته به مواد ضدعفونی با حرکات رفت و برگشتی روی سطوح کشیده نشود.
 - * دستمال ها و وسایلی که برای ضدعفونی سطوح بیمار استفاده می شود باید از سایر وسایل تمیز کننده منزل و وسایل تمیزکننده سرویس بهداشتی جدا باشد و در هیچ شرایطی مشترکا استفاده نگردد.

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اصفهان