

ایمنی و سلامت شغلی

و خدمت های درمانی



تهیه و تنظیم:

واحد کنترل عفونت و بهداشت حرفه ای

منبع: راهنمای کشوری نظام مراقبت عفونتهای بیمارستانی

تزریقات ایمن

تزریقات ایمن به معنای تزریقی است که:

- 1) به دریافت کننده خدمت (بیمار) آسیب نزند.
- 2) به ارائه کنندگان/کارکنان خدمات بهداشتی درمانی صدمه ای وارد نسازد.
- 3) پسماندهای آن باعث آسیب و زیان به جامعه و محیط زیست نشود.

تماس با اجسام تیز و برنده

پرسنل بخش های درمانی بطور روزمره در معرض ابتلا به بیماری های عفونی از جمله هپاتیت B، C و HIV از طریق تماس با اجسام تیز و برنده مثل نیدل میباشند.

فعالیت های مخاطره آمیز:

- 1) استفاده از Needle نامناسب
- 2) قرار دادن مجدد کلاهک Needle
- 3) انتقال خون و مایعات بدن به داخل ظروف
- 4) نقص در دفع مناسب Needle استفاده شده
- 5) از دست دادن تمرکز.

راه حل های ایمنی:

- 1) به حداقل رساندن حمل و نقل سرنگ و سر سوزن
- 2) ظروف اختصاصی دفع قطعات تیز (safety box) در محل های مناسب (روی توالی تزریقات، اتاق تزریقات) نصب شده باشد.

- 3) در صورت ضرورت درپوش گذاری مجدد از تکنیک Recap به

صورت زیر استفاده نمایید.

- درپوش را روی میز کار قرار دهید



- سرنگ و سرسوزن را با یک دست به سمت درپوش هدایت نمایید.



- بدون استفاده از دست پس از محکم شدن درپوش سرنگ را بردارید.



4) جهت شکستن ویال های دارویی در صورت لزوم جهت رعایت اصول ایمنی در داخل یک محافظ مثل Pad گرفته شود.

5) از شکستن و یا خم کردن سرسوزن قبل از دفع خودداری کنید.

6) جهت حمل وسایل تیز و برنده از رسیور استفاده نمایید و از گذاشتن آن در داخل جیب روپوش جدا خودداری کنید.

7) از دست به دست نمودن وسایل تیز و برنده اجتناب نمایید.

8) در صورتی که بریدگی و یا زخمی در دست وجود دارد، بایستی از دستکش استفاده نمایید.

9) در صورت احتمال پاشیده شدن خون یا مایعات آلوده به چشم و غشا مخاطی استفاده از ماسک و عینک محافظ ضروری است.

10) safety box را حداکثر تا حجم 2/3 پر و بعد از آن درب آن را به صورت مطلوب ببندید.

11) هرگز safety box پر شده را در دست نگیرید، تکان ندهید و فشار ندهید.

12) safety box پر شده را خالی نکنید و دوباره مورد استفاده قرار ندهید.

در صورتی که در معرض خطر قرار بگیرید باید:



1) محل آسیب دیده را با آب و صابون به مدت 3 تا 5 دقیقه شستشو دهید. (چشم ها را فقط با آب بشوید)

2) از فشار دادن زخم ایجاد یا چشم و یا مخاط خودداری کنید.

3) سریعاً به واحدهای بهداشت و کنترل عفونت اطلاع دهید و برگه ثبت حوادث شغلی را تکمیل نمایید.

(تمامی پرسنل بخش های درمانی باید 3 دوز واکسن هپاتیت

را در زمانهای 0، 1 و 6 ماه تزریق و 3 ماه بعد از آخرین

تزریق تیتر آنتی بادی را چک نمایند.)

ایمنی رادیوگرافی پرتابل

با توجه به اینکه اصول اساسی حفاظت در برابر پرتوها رعایت
1- فاصله 2- زمان 3- حفاظ می باشد لذا باید موارد ذیل در نظر گرفته شود.

1) حداقل فاصله جهت تامین ایمنی قابل قبول 2 متر می باشد.
(فاصله دستگاه تا تختهای مجاور)

2) در اطراف تخت بیمار مورد رادیوگرافی از پاراوان سربی استفاده کنید.

3) در هنگام رادیوگرافی کلیه افراد (سایر بیماران، ملاقات کنندگان، پرسنل) باید اتاق را ترک نمایند.

4) حتی المقدور رادیوگرافی در ساعات ملاقات انجام نشود
مگردر صورت ضرورت
براعت بند 3



سر خوردن، لغزیدن و افتادن

راه حل های ایمنی:

- 1) کف اتاق ها و راهروها را تمیز و خشک نگهدارید.
- 2) در مناطق مرطوب و لیز علائم هشدار دهنده نصب کنید.
- 3) پریزهای برق باید به تعداد کافی باشد که نیاز به اینکه کابل برق در راهروها کشیده شود نباشد
- 4) راهروها و معابر را تمیز و در وضعیت خوب نگهداری کنید و سعی کنید هیچگونه مانعی در راهروها وجود نداشته باشد.



4

نوبت کاری

هر نوع کاری که به طور منظم و معین در بیرون از دریاچه زمانی کار روزانه صورت پذیرد، نوبت کاری تلقی می شود.

چرخه های فیزیولوژیک بدن:

1) (چرخه سیرکادین Circadian Rhythms)

2) (چرخه اولترادین Ulteradian Rhythms)

3) (چرخه اینفرادین Infradian Rhythms)

نوبت کاری بیشترین تاثیر را بر روی چرخه سیرکادین میگذارد.

راه حل های ایمنی:

اقدامات جهت اصلاح خواب:

- 1) نوبت کاران بایستی از یک برنامه منظم خواب بهره مند بوده و به طور جدی از خواب های کوتاه و نامرتب دوری کنند.
- 2) پیش از آغاز نخستین نوبت شب کاری حتما در عصر چند ساعت خواب کوتاه داشته باشید.

اقدامات جهت تنظیم چرخه سیرکادین :

- 1) در طول روز از نور طبیعی بهره جسته و هنگام شب کاری میزان روشنایی محیط کار خود را به نور طبیعی نزدیک کنید.
- 2) چون بیشتر خواب آلودگی ها در ساعات 4 تا 6 صبح رخ می دهد، بسیار مهم است که مواد کافئین دار قبل از ساعت 3 بامداد مصرف شود تا در زمان لازم تاثیر خود را گذاشته و همچنین زمانی که جهت استراحت به خانه می روید کافئینی در جریان خون وجود نداشته باشد.



5

اقدامات خانوادگی و اجتماعی:

- 1) وضعیت کاری و نوبت کاری خود را به خانواده خود تفهیم کنید.
- 2) نایبستی از وقت آزاد خود فقط برای خوابیدن استفاده نماید بلکه باید زمانی را برای گفتگو با همسر و فرزندان خود در نظر بگیرد.

استرس

مطالعات نشان می دهد که استرس کاری ممکن است خطر بیماری های قلبی عروقی - اختلالات روانی - صدمات کاری را در فرد افزایش دهد. اولین علائم هشدار دهنده شامل سردرد، اختلال خواب، مشکل در تمرکز، نارضایتی شغلی و روحیه پایین می باشد.

روشهایی به منظور مقابله با استرس

- 1) آموزش کارکنان درباره استرس شغلی
- 2) ارائه برنامه جهت مقابله با استرس مانند: برنامه های کمک به پرسنل یا برنامه های تغییر سازمانی
- 3) ارتقاء بخشیدن توانایی کارکنان برای مقابله با شرایط سخت کاری.
- 4) ارائه مشاوره فردی به کارکنان در رابطه با مشکلات شخصی و یا کاریشان می باشد.
- 5) مطابقت حجم کار با قابلیت های فرد و منابع
- 6) طراحی شغل ها به گونه ای باشد که انگیزه و فرصت هایی را برای پرسنل جهت استفاده از مهارت هایشان ایجاد کند.
- 7) نقش و مسئولیت فرد را به طور واضح تعریف کنید.
- 8) به پرسنل فرصت هایی را برای مشارکت در تصمیم گیری و اقدامات موثر بر شغلشان بدهید.



6