



دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی

اصول کار و ایمنی کارکنان خدماتی در ادارات و مراکز بهداشتی درمانی

معاونت توسعه مدیریت و منابع
مدیریت توسعه سازمان و تحول اداری
گروه آموزش کارکنان



بسم الله الرحمن الرحيم

امروزه وظایف سازمان‌ها و موسسات، تنها در ارائه کالا یا خدمت خلاصه نمی‌شود، بلکه در شرایط فضای رقابتی، علاوه بر ارائه محصول، توجه به اصول آداب و تشریفات اداری و همچنین ایجاد رضایتمندی مشتریان، شرکاء و حتی کارکنان سازمان اهمیت زیادی پیدا کرده است. دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور با دارا بودن وظایف و مسئولیت‌های متنوع در زمینه‌های بهداشتی، درمانی، اداری، آموزشی، ... خدمات متنوعی را به جامعه تحت پوشش ارائه می‌کنند و هدف کلی از ارائه این خدمات، ارتقاء سلامت جامعه می‌باشد؛ از این رو آموزش کلیه کارکنان و در تمامی رده‌ها در جهت افزایش دانش و مهارت آنان در بهبود کیفیت خدمات، از اهمیت بسزائی برخوردار می‌باشد. کارکنان خدماتی گروهی از کارکنان نظام سلامت می‌باشند که با توجه به ماهیت وظایفی که بر عهده دارند در معرفی سازمان نقش موثری دارند از اینرو ارائه مطلوب خدمات بر اساس موازین بهداشتی، می‌تواند تصویری زیبا، دلنشین و صمیمی از سازمان به نمایش بگذارد در این زمینه تسلط بر نحوه ارائه خدمات و برخورد صحیح با مراجعین حضوری، آشنایی با اصول پذیرایی و آداب معاشرت و نیز رعایت موازین بهداشتی نقش مهمی ایفا می‌کند.

مدیریت توسعه سازمان و تحول اداری معاونت توسعه مدیریت و منابع دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی با همکاری کارشناسان معاونت درمان و معاونت بهداشت مجموعه آموزشی "اصول کار و ایمنی کارکنان خدماتی در ادارات و مراکز بهداشتی درمانی" را تهیه و تدوین نموده است. کاربرد مطالب آموزشی این مجموعه طیف وسیعی از سازمان‌ها و ادارات را در بر می‌گیرد و علاوه بر دانشگاه‌ها، در سایر سازمان‌های اداری کشور نیز قابل استفاده می‌باشد. در پایان بر خود لازم می‌دانم از کلیه مدیران و کارشناسان که در تهیه و تدوین این کتاب همکاری کرده‌اند تشکر و قدردانی نمایم.

دکتر محمد فتحی

معاون توسعه مدیریت و منابع دانشگاه

پیشگفتار ۲

آموزش کارکنان سازمان‌ها دارای اهمیت راهبردی می‌باشد و نقش اساسی در حیات و توسعه سازمان در ابعاد گوناگون دارد. اجرای برنامه‌های آموزشی بر اساس نیازسنجی و واقعیت‌های موجود سازمان و همچنین با در نظر گرفتن مأموریت‌ها و اهداف چشم‌انداز می‌تواند عامل کلیدی در پیشبرد فعالیت‌های سازمان در جهت اجرای برنامه‌های از پیش تعیین شده باشد.

آموزش و توانمندسازی کارکنان راهبردی است که در سطح فردی باعث ارتقای کیفیت شغلی و در سطح سازمانی عامل تعالی و توسعه سازمان و در سطح ملی موجب افزایش بهره‌وری می‌شود. بنابراین یکی از عوامل زیربنایی تحول سازمان به حساب می‌آید.

کتابی که پیش رو دارید، در راستای افزایش دانش و مهارت کارکنان خدمات تهیه و تدوین شده است. کتاب حاضر با راهنمایی استاد گرانقدر آقای دکتر فتحی معاون توسعه مدیریت و منابع دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی و همکاری کارشناسان معاونت درمان، معاونت بهداشت، مراکز پزشکی، درمانی و آموزشی و مدیریت توسعه سازمان و تحول اداری تهیه شده است. امید است این مجموعه در زمینه آموزش کارکنان خدماتی کلیه واحدهای سازمانی دانشگاه و خصوصاً مراکز ارائه‌کننده خدمات بهداشتی و درمانی مفید و اثرگذار باشد.

در پایان از زحمات مؤلفین و کلیه همکاران عزیز که با تلاش و پشتکار در تهیه و تدوین این مجموعه همکاری نموده‌اند به خصوص جناب آقایان دکتر محمد باقر رضایی، علی شهنازی، غلامرضا ابراهیمی حریری، مهدی کمری و سرکار خانم‌ها شعله سعادت، کتابیون برزگر و رخسانه مصدقی تشکر و قدردانی می‌نمایم و از خوانندگان گرامی تقاضا می‌کنم هرگونه پیشنهاد اصلاحی خود را به این مدیریت ارسال نمایند.

دکتر مهران لک

مدیر توسعه سازمان و تحول اداری دانشگاه

فهرست مؤلفین

گردآوری و تألیف (به ترتیب حروف الفبا):

- آذری نژادبان، طیه
- ابراهیمی، سید علی
- اسماعیلی دوران، سحر
- بلوایه، مهدی
- دولتباری، دکتر امیر
- ذاکری زاده، زهره
- زندی، فرشته
- شاه زیدی، شیوا
- غلامی، سمیه
- فزونی نازکسرا، فرشته
- فغانی، فریدون
- محمد علی پور، مریم
- معماریان، آرزو
- مومنی، فروزنده
- میرزایی پورنیا، وحیده

مقدمه

در سازمان‌های موفق تمامی افراد شاغل وظایف خود را به درستی انجام می‌دهند تا اهداف مورد نظر سازمان تحقق یابد. گروهی از کارکنان وظیفه دارند تا محیط و شرایط کار را طوری مهیا کنند که سایر شاغلین بتوانند به نحو مطلوب به کار خود بپردازند. نظافت محیط، آرامش و فراهم نمودن امکانات مورد نیاز کارکنان نقش موثری بر کیفیت خدمات ارائه شده توسط افراد دارد. ایجاد شرایط مطلوب و دلپذیر در محیط کار منجر می‌گردد تا کارکنان بر وظایف خود بیشتر متمرکز شوند و بهره‌دهی بالاتری داشته باشند. همچنین حفظ سلامت کارکنان تضمین کننده ارائه بهتر کار است. از جمله افرادی که در ایجاد این شرایط سهم به سزایی دارند، کارکنان خدماتی هستند. این گروه از افراد بیشتر در امور مربوط به نظافت محیط، خدمات پذیرایی، تهیه و توزیع غذا، حمل وسایل و لوازم اداری و سایر خدمات مورد نیاز در واحدها و بخش‌های مختلف سازمان مشغول فعالیت می‌باشند.

وظایفی که بر عهده کارکنان خدماتی است علی‌رغم اینکه از اهمیت زیادی برخوردار می‌باشد، اما در مواردی متأسفانه مورد توجه کافی قرار نمی‌گیرد. آموزش صحیح انجام کار همانطور که برای سایر کارکنان سازمان مهم است، برای کارکنان خدماتی نیز بسیار با اهمیت می‌باشد. در صورتی می‌توان بهداشت و نظافت مناسبی در اتاق‌ها، راهروها، سرویس‌های بهداشتی، سالن‌های اجتماعات و سایر محیط‌های کاری ایجاد نمود که کارکنان خدماتی به درستی وظایف خود را انجام دهند. زمانی می‌توان پذیرایی اداری مناسبی مثل چای دادن یا سایر موارد را در جلسات و یا مراسم اداری انجام داد که ارائه دهنده این خدمات با اصول نظافت و بهداشت مواد غذایی، ظروف آبدارخانه، نحوه استفاده از مواد خوراکی و چگونگی انجام پذیرایی به میزان کافی آشنا باشند و قبلاً به آنها آموزش‌های لازم داده شده باشد.

در حوزه‌های بهداشت و درمان، همچون بیمارستان‌ها، درمانگاه‌ها و یا سایر مراکز بهداشتی، اهمیت آموزش بهداشت بیشتر نمایان می‌گردد. رعایت اصول بهداشتی کنترل عفونت، جلوگیری از انتشار مواد آلوده و میکروبی، عدم ابتلای کارکنان به بیماریهای واگیر و دفع صحیح و بهداشتی مواد آلوده از جمله مواردی است که در واحدهای بهداشتی درمانی بیش از سایر ادارات و سازمانها مورد توجه می‌باشد و حتماً بایستی کلیه کارکنان شاغل در این مراکز بطور اختصاصی تحت آموزش‌های لازم قرار گیرند.

در این کتاب ابتدا اصول بهداشتی مورد نیاز در حوزه‌های ارائه خدمات عمومی و همچنین در کنار آن موارد اختصاصی مرتبط با مراکز بهداشتی و درمانی ارائه گردیده است. همچنین اصول ایمنی کار و روشهای صحیح انجام کار، نحوه برقراری ارتباط صحیح با همکاران و ارباب رجوع، اصول تغذیه و کار در آشپزخانه و واحدهای آبدارخانه و نحوه ارائه خدمات پذیرایی از جمله مباحثی است که در فصول مختلف به آنها پرداخته شده است.

مؤلفین

فصل اول - بهداشت عمومی

بهداشت فردی

❖ اهمیت بهداشت در کنترل بیماریها و سالم سازی محیط

برای خیلی از افراد جوان و سالم که زندگی فعال و بانشاطی دارند مفهوم و ارزش تندرستی به اندازه کافی قابل درک نیست. آنها وقتی با بیماری و یا درد مواجه می شوند، مفهوم سلامت را بهتر می فهمند. حفظ سلامتی به مراقبت و نگهداری نیاز دارد. بیماری و ناتوانی نتیجه توجه نکردن به اصول سلامت و بهداشت است.

ظاهر هر کس در نحوه قضاوت مردم درباره او موثر است. پس بهتر است به آراستگی ظاهر نیز توجه شود. ظاهر آراسته به درست ایستادن، درست راه رفتن، تمیز بودن لباس و متناسب بودن آن بستگی دارد. پاکیزگی پوست، موها، دندانها و سایر اعضای بدن اهمیت به سزایی دارد و بی توجهی به آنها می تواند سبب بروز بیماریهای مختلف گردد. افرادی که نهایت دقت را در بهداشت خود به عمل می آورند دارای قدرت و کارایی بیشتری هستند، خوب فکر می کنند، با حوصله زیاد و رفتار پسندیده با دیگران معاشرت می نمایند، سلامت کامل در چهره و رفتار آنها به خوبی مشخص است و تمامی اعضای بدن آنان دارای شرایطی است که لازمه یک فرد سالم می باشد.



برای داشتن بهداشت خوب باید به موارد زیر توجه کرد و اصول مربوط به هر یک را رعایت نمود:

- ۱- نظافت و بهداشت اعضای بدن
- ۲- تغذیه و بهداشت مواد غذایی
- ۳- خواب و استراحت کافی
- ۴- ورزش و تفریح
- ۵- عدم اعتیاد به مواد مخدر و محرک
- ۶- مراقبتهای پزشکی
- ۷- رعایت بهداشت روان

۱- نظافت و بهداشت اعضای بدن

رعایت بهداشت پوست، مو، دهان و دندان، چشم، گوش، دستگاه تنفس، دستگاه گوارش، گردش خون و دستگاه اداری-تناسلی در سلامت انسان بسیار مهم می باشد.

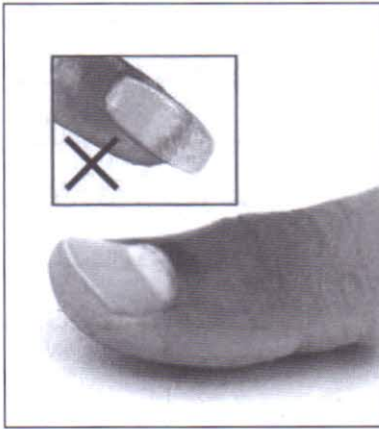
بهداشت پوست

داشتن پوست تمیز و سالم هدف اساسی بهداشت پوست است و باید مورد توجه و دقت کافی قرار گیرد. حمام روزانه برای پاک کردن مواد زائد روی پوست و از بین بردن بوی عرق لازم است. هر فرد با توجه به نوع پوست خود باید از صابون و یا شامپو بدن مناسب استفاده نماید. شستشوی روزانه پاها لازم است تا علاوه بر از بین بردن بوی نامطبوع ناشی از عرق کردن پا، از ایجاد محیط مناسب برای رشد میکروبها و قارچها جلوگیری به عمل آورد. هر فرد بایستی بیش از یک جوراب داشته باشد تا بتواند هر روز آنها را تعویض کرده و بشوید. کفش های مورد استفاده توسط افراد باید راحت و مناسب باشند و پا را تحت فشار قرار ندهند و هر فرد باید کفش متناسب با شغلش را بپوشد.

مصرف بیش از حد مواد پاک کننده، پوست را خشک و زبر می کند و در دراز مدت ممکن است مشکلاتی برای پوست ایجاد نماید. در کسانی که مرتب از مواد شوینده استفاده می کنند با



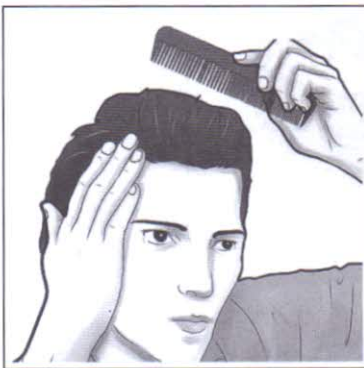
توجه به نوع پوست خود می‌توانند از کرم‌های مناسب استفاده نمایند. برای تراشیدن صورت و موهای زائد بدن باید از تیغ و وسایل شخصی استفاده شود و از بکار بردن وسایل دیگران به طور جدی خودداری گردد. عرق کردن عمل طبیعی بدن است. برای جلوگیری از بوی نامطبوع عرق، شستشو و حمام کردن روزانه، پاک کردن موهای زیر بغل، تعویض مرتب لباس‌های زیر و مصرف ضد بوها موثر می‌باشد.



بهداشت ناخن نیز مانند بهداشت پوست، اهمیت زیادی دارد. باید سعی نمود تا پوستهای اطراف ناخن را نرم و بدون ترک نگهداشت. برای این کار می‌توان آنها را چرب کرد. از تراشیدن پوسته‌های اطراف ناخن با اشیاء تیز خودداری شود. لازم است ناخن‌ها همیشه کوتاه باشند و هنگام کوتاه کردن بهتر است به شکل هلالی گرفته شوند و با سوهان ناخن، گوشه‌های آن صاف شود، به طوری که گوشه‌های ناخن در پوست فرو نرود. بایستی زیر ناخن‌ها همیشه تمیز نگه داشته شود.

همچنین از بلند کردن اشیاء با ناخن خودداری شود و از جویدن ناخن پرهیز گردد.

✦ بهداشت مو



رعایت بهداشت مو در نقاط مختلف بدن مانند سر، صورت، ناحیه تناسلی، زیر بغل، ابرو، ریش و... لازم است. هر فردی با توجه به نوع موی خود می‌تواند از شامپوهای مناسب استفاده نماید.

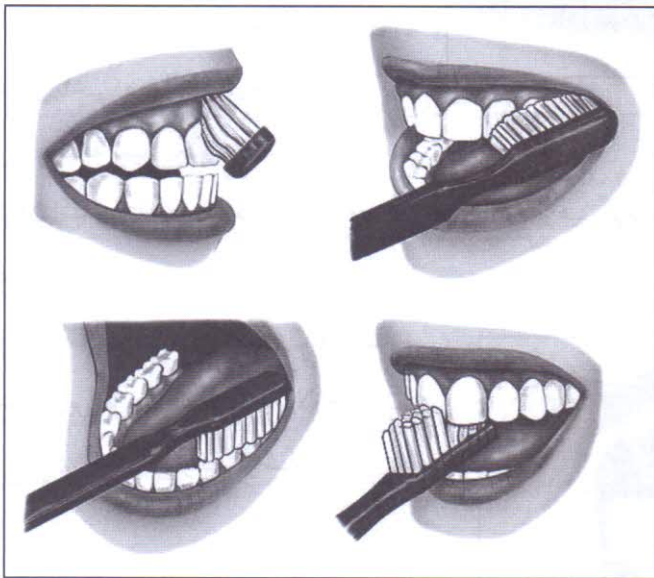
شانه زدن موها بصورت روزانه موجب ماساژ و تشدید سرعت جریان خون و مانع از جمع شدن گرد و غبار



می‌گردد. البته شانه زدن شدید، مکرر و طولانی باعث صدمه زدن به مو می‌شود و باید از انجام آن خودداری نمود. برنامه غذایی و خواب مناسب برای بهداشت موها لازم است و باعث سلامت مو می‌شود.

بهداشت دهان و دندان

رعایت بهداشت دهان و دندان در زیبایی و سلامت افراد بسیار موثر است. برای جلوگیری از بروز بیماریهای دهان و دندان و بوی بد تنفس، لازم است موازین بهداشتی و برنامه غذایی مناسب رعایت گردد و نگهداری دندانها بطور صحیح انجام شود. انتخاب خمیر دندان و مسواک مناسب و استاندارد و همچنین شیوه صحیح مسواک زدن در افزایش سلامتی دندانها بسیار موثر است. مسواک زدن مرتب و استفاده از نخ دندان برای سلامت دندانها لازم است. استعمال دخانیات، شکستن مواد خوراکی سفت با دندانها مانند پسته، فندق و... خوردن زیاد مواد قندی، نوشیدن مایعات بسیار گرم و بسیار سرد، سلامتی دندانها را به خطر می‌اندازد.



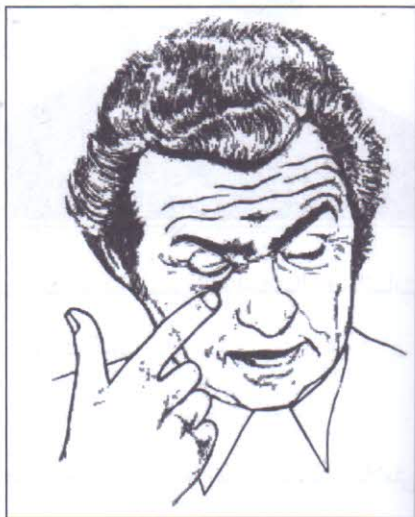


بهداشت چشم

بینایی از مهمترین حواس انسان است که در ایجاد ارتباط ما با محیط خارج نقش مهمی دارد. چشم عضو بسیار حساس و لطیفی است و انتظار داریم برای تمام مدت عمر به ما خدمت کند بنابراین لازم است نهایت دقت در مراقبت از آنها به عمل آید.

از جمله مواردی که در سلامت چشم‌ها بسیار موثر است می‌توان به این موارد اشاره کرد:

- قرار گرفتن در نور مناسب و کافی
- جلوگیری از تاثیر مستقیم نور خورشید و اشعه ماوراء بنفش
- رعایت فاصله مناسب هنگام تماشای تلویزیون
- خواب و تغذیه مناسب و کافی
- رعایت نظافت چشم‌ها و عدم تماس دست و مواد آلوده با آنها
- بررسی دوره‌ای چشم‌ها توسط چشم پزشک

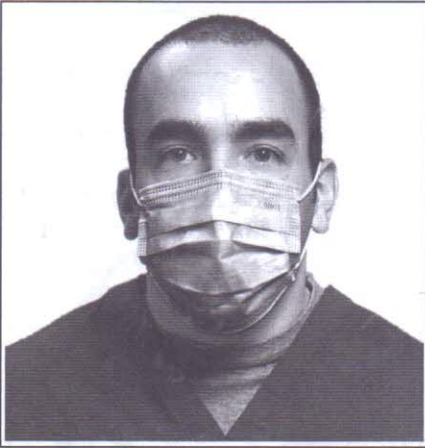


بهداشت گوش

برای سلامت گوش و سیستم شنوایی، رعایت بهداشت و پاکیزه نگه داشتن آن از اهمیت زیادی برخوردار است. در صورت کار در محل‌های پرسر و صدا باید از وسایل حفاظتی گوش استفاده کرد و حتی الامکان از آلودگی‌های صوتی پرهیز نمود. لازم است در صورت بروز هر گونه مشکل در گوش و یا تغییر در وضعیت شنوایی به پزشک مراجعه گردد.



بهداشت دستگاه تنفس



عوامل زیادی در محیط زندگی و کار می‌توانند منجر به ایجاد بیماری و مشکل در دستگاه تنفسی افراد شوند. طول مدت، شدت مواجهه و نوع آنها می‌تواند در ایجاد بیماری موثر باشد. انجام ورزش روزانه می‌تواند در افزایش ظرفیت‌های تنفسی بدن موثر باشد. ممانعت از تنفس دود و غبار غلیظ و استفاده از ماسک‌های تنفسی مناسب در شرایط آلودگی هوا از ابتلای به بیماری‌های تنفسی جلوگیری می‌نماید.

رعایت اصول نظافت فردی و ایمنی، معاینات دوره‌ای، تهویه مناسب، عدم استعمال دخانیات و رعایت بهداشت می‌تواند به سلامتی دستگاه تنفس افراد کمک کند.

بهداشت دستگاه گوارش

داشتن بدن سالم بستگی به وجود دستگاه گوارش خوب و سالم دارد. برای حفظ سلامتی دستگاه گوارش، رعایت بهداشت دهان و دندان لازم است. خوردن غذاهای سالم، رعایت رژیم غذایی با تنوع کافی و متناسب با شرایط سنی در سلامت جسمی افراد از اهمیت زیادی برخوردار است. جویدن کامل غذا و رعایت اعتدال در خوردن در عملکرد خوب دستگاه گوارش موثر است. در غذاهای روزانه حتی الامکان از همه گروه‌های غذایی استفاده شود. مصرف سبزیجات و میوه‌های سالم و بهداشتی در برنامه غذایی روزانه گنجانده شود. در طی روز از آب آشامیدنی سالم استفاده شود.

هنگام غذا خوردن باید از استرس، عصبانیت و اضطراب خودداری نمود. نوشیدن مایعات خیلی سرد و خیلی داغ علاوه بر صدمه به دندان‌ها می‌تواند در دستگاه گوارش اثرات سوء داشته باشد. از مصرف مواد مخدر، سیگار و مواد محرک جداً اجتناب گردد.



بهداشت دستگاه گردش خون

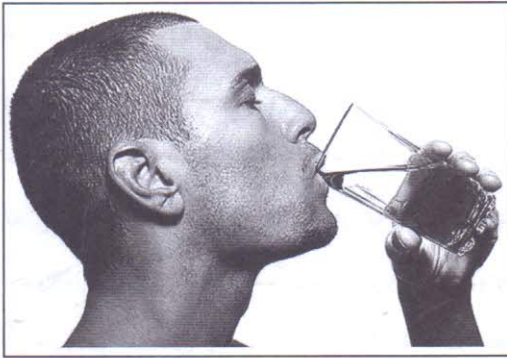
سرعت، شتابزدگی، ضربه‌های عصبی، اضطراب، استرس، هیجان بیش از حد، احساس نگرانی، حرص و آز، غم و غصه، سروصدای زیاد، انواع اعتیاد، خستگی‌های مغزی و بدنی، افراط در تغذیه، چاقی، سوء تغذیه و انجام ورزش‌های غلط از عوامل مهم بروز ناراحتی‌های قلبی و عروقی هستند. رعایت اصول زیر می‌تواند در پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی موثر باشد:

- اعتدال در خوردن غذاهای چرب و قندی و اجتناب از خوردن غذاهای پرنمک
- خودداری از کشیدن سیگار
- تعادل در وزن بدن
- حفظ خونسردی و خودداری از هیجانات آنی و عصبانیت‌های شدید
- انجام ورزش‌های مناسب با سن و بدن
- تفریحات سالم
- خواب و استراحت کافی
- پرهیز از خستگی روحی و جسمی
- مصرف درست داروها

بهداشت دستگاه ادراری

رعایت بهداشت دستگاه ادراری در سلامت بدن دارای نقش مهمی می‌باشد و رعایت اصول نظافت فردی و پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های عفونی در سلامت دستگاه ادراری از اهمیت زیادی برخوردار است. لازم است در طول روز به اندازه کافی آب نوشید و در نوشیدن انواع مایعات دیگر اعتدال را رعایت نمود.

رژیم غذایی مناسب برای هر سن که در آن مصرف مایعات به میزان مناسب رعایت شده باشد در سلامت دستگاه ادراری موثر می‌باشد.



بایستی از دستگاه ادراری در مقابل ضربه، فشار، صدمات فیزیکی، سرما و گرمای شدید محافظت نمود. رعایت اصول بهداشتی دستگاه گوارش، گردش خون و تنفس، اجتناب از خستگی جسمی و روانی، برخورداری از خواب و استراحت کافی، انجام ورزش و فعالیت های جسمی مناسب بطور مرتب و استحمام و شنا در آبهای تمیز و بهداشتی در مراقبت از دستگاه ادراری موثر می باشد.

بهداشت دستگاه تناسلی ❖

از جمله مواردی که می تواند به بهداشت دستگاه تناسلی کمک کند:

- رعایت نظافت شخصی
- رژیم غذایی مناسب
- خواب و استراحت کافی
- انجام ورزش مناسب و مرتب
- اعتدال در اعمال زناشویی و پرهیز از آمیزش با افراد مشکوک و ناسالم
- حفظ تعهدات اخلاقی و خودداری از مصرف نوشابه های الکلی و مواد مخدر
- تعویض لباسهای زیر بطور مرتب
- خودداری از پوشیدن لباس های تنگ و نامناسب
- استفاده از لباسهای زیر با جنس مناسب نظیر پارچه هایی از جنس نخ و الیاف طبیعی



بهداشت دستگاه حرکتی

حفظ سلامت و بهداشت استخوانها، مفاصل و ماهیچه‌ها در حفظ سلامت بدن از اهمیت زیادی برخوردار است. توصیه می‌شود ورزش مناسب با سن و وضعیت بدن بطور مرتب در برنامه روزانه قرار گیرد.

رژیم غذایی مناسب و غنی از ویتامین‌ها و مواد معدنی بویژه کلسیم، فسفر، ویتامین «آ»، «ث» و «د» جهت استحکام استخوانها و رشد طبیعی آنها لازم است. انجام فعالیت‌های فیزیکی، ورزش منظم و مصرف صحیح و مناسب مواد غذایی در ایجاد تعادل در وزن بدن نقش اساسی ایفا می‌کنند. اصول بهداشتی و رعایت اصول ارگونومیک در انجام کار برای حفظ سلامتی مفاصل و ماهیچه‌ها بسیار مهم است. نحوه صحیح حمل بار، جابجایی اجسام، چگونگی نشستن و برخاستن و استفاده درست از نیروی بدنی در انجام کارهای مختلف از ایجاد صدمه به دستگاه حرکتی بدن جلوگیری می‌نماید. بایستی در حین کار از انجام کارهای خطرناک و نادرست خودداری کرده و احتیاطات لازم را رعایت نمود.

۲- تغذیه

تغذیه صحیح از عوامل مهم و حیاتی در تامین سلامت و بهداشت فردی است. استفاده از غذای کافی و مناسب در هر فرد انرژی لازم جهت کار و فعالیت را تامین می‌کند و قدرت مقابله با بیماریها را افزایش می‌دهد.

بدن به مواد مغذی موجود در غذاها شامل پروتئین‌ها، کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی نیاز دارد تا بتواند جهت تامین انرژی مورد نیاز، ترمیم و بازسازی بدن و همچنین حفظ بدن در مقابل صدمات و بیماریها از آنها استفاده کند.

گوشت و مواد پروتئینی، دانه‌های گیاهی مانند نخود، عدس، لوبیا و...، لبنیات، سبزیجات، میوه‌ها، نان و سایر مواد نشاسته‌ای و کربوهیدراتی همچون برنج، ذرت، سیب زمینی و... دسته‌های اصلی مواد غذایی هستند که بایستی در وعده‌های غذایی افراد مورد استفاده قرار گیرند.



باید از مصرف زیاد چربی‌ها و مواد قندی خودداری نمود. خوردن سبزیجات و میوه‌های تازه می‌تواند مقادیر زیادی از ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن را تامین کند. مصرف مواد غذایی به اندازه کافی و با کیفیت مناسب برای رشد و سلامت بدن لازم می‌باشد.

مصرف نامرتب و نامنظم غذا، حذف بعضی از وعده‌های غذایی و یا مصرف پی‌درپی مواد غذایی و انجام ریزه‌خواری از عوامل شایع در سوء تغذیه و بروز بیماری‌های گوارشی در افراد می‌باشد.

هرم غذایی

تعداد سهم روزانه از هر دسته غذایی





۳- خواب و استراحت

خواب بزرگترین تجدید کننده قواست که استراحت سیستم عصبی را تامین می کند. خواب خستگی های جسمی و فکری را برطرف می کند. رعایت اعتدال در خوابیدن و خواب آرام و عمیق باعث شادابی و سلامتی می شود.



رعایت نکات زیر باعث می شود که افراد خواب خوب و راحتی داشته باشند:

- خوابیدن در ساعت مشخص
- خودداری از خوابیدن بلافاصله پس از صرف غذا
- خودداری از خوردن غذاهای سنگین قبل از خواب
- پیاده روی قبل از خواب
- رعایت فاصله زمانی بین خوردن غذا و خوابیدن برای هضم بهتر غذا
- گرفتن دوش آب ولرم و یا خوردن یک لیوان شیر قبل از خواب
- استفاده از وسایل خواب مناسب
- استفاده از لباسهای گشاد، راحت و سبک
- رعایت طرز صحیح خوابیدن
- جلوگیری از ورود حشرات مزاحم همچون استفاده از توری فلزی و یا تدابیر بهداشتی دیگر
- دوری از سر و صدا
- استفاده از نور یکنواخت و کم در هنگام خوابیدن



۴- ورزش و تفریح

برای سلامت بدن، انجام ورزش و فعالیتهای جسمی مناسب از اهمیت زیادی برخوردار است. ورزش باعث انجام بهتر کار عضلانی و فکری می شود. با ورزش، حرکات بدن منظم و هماهنگ شده، خستگی دیرتر ظاهر می شود.

انجام تمرینات ورزشی منظم بر روی گردش خون، دستگاه تنفس، دستگاه حرکتی، سیستم عصبی و سیستم گوارشی تاثیرات مثبتی دارد. ورزشهای شادی آور علاوه بر فعالیت بدنی، خستگیهای روانی و فشارهای عصبی را از بین می برد و هیجانها را کنترل می کند. افراد ورزشکار از سلامت روانی بیشتری برخوردارند.

۵- عدم اعتیاد به مواد مخدر و محرک

مواد مخدر و محرک اثر قابل ملاحظه ای بر روی شخصیت و سلامت انسان می گذارند. مصرف این مواد منجر به اختلالات جسمی، عقلی و زایل شدن شخصیت فرد می شود. از بین رفتن جایگاه اجتماعی افراد، تباهی خانواده و از بین رفتن سلامت جسمی و روانی از نتایج اعتیاد به مواد مذکور است.

۶- مراقبت های پزشکی

برای نگهداری از سلامتی، لازم است افراد به طور مرتب و کامل تحت معاینات پزشکی قرار بگیرند. در صورت وجود بیماری و یا ناتوانی جسمی، می بایست به مراکز درمانی و بهداشتی مراجعه شود.

لازم است از مصرف خودسرانه داروها پرهیز شود و انجام دقیق برنامه واکسیناسیون رعایت گردد. علاوه بر جزئیات بیماری و تغییرات آن در طی زمان، اقدامات تشخیصی، درمانی و توانبخشی انجام شده نیز در پرونده پزشکی کارکنان ثبت شود.



فاصله معاینات در اشخاص مختلف فرق می کند. ثبت این گونه اطلاعات بهترین امکان را فراهم می آورد که پزشک تغییرات حاصله در وضع سلامتی افراد را ارزیابی و از بروز بیماری های سخت جلوگیری نماید.

بهداشت دست

اهمیت دست ها در انتقال عفونت، خصوصاً در مراکز بهداشتی و درمانی کاملاً مشخص است. از طریق شستن دست ها به طریق صحیح می توان خطر انتقال عفونت ها را به حداقل رساند.

نحوه شستن دست



قبل از شستشوی دست باید جواهرات، زینت آلات و ساعت از دست ها خارج گردد. شستن معمولی دست به انگشتان و میچ محدود می گردد. بر اساس محل کار فرد، میزان خطر عفونت و حساسیت کار از نظر رعایت بهداشت، نحوه شستن دست متفاوت می باشد.

در مکان هایی که لازم است از نظر جلوگیری از ایجاد آلودگی بطور جدی کنترل شود (مثل اتاق عمل) شستن دست ها می تواند به طریق ویژه ای که مخصوص این اماکن است و اسکراب جراحی نامیده می شود انجام پذیرد. در این روش، شستن دست ها و ساعد به شیوه مخصوصی است. نکاتی که لازم است هنگام شستشوی دست به آنها توجه شود:

- دست ها باید در زیر آب شسته شوند.
- حتی المقدور بدون کمک دست، درجه حرارت آب تنظیم شود.
- جا صابونی مناسب در دسترس باشد. جای صابون مایع اگر قابل پر شدن مجدد است باید ابتدا آن را کاملاً شسته و پاک نمود، سپس مجدداً با مایع صابون پر شود.



- برای خشک کردن دست‌ها از حوله یک بار مصرف و یا دستمال کاغذی استفاده شود.
- برای دفع حوله یک بار مصرف و دستمال کاغذی، سطل مخصوص وجود داشته باشد.
- بستن شیر آب باید با استفاده از حوله یا دستمال انجام شود تا دست‌ها مجدداً آلوده نشوند.

در چه مواقعی باید دست‌ها را شست؟

با توجه به اینکه بهداشت و شستن دست‌ها در انجام امور خدماتی بسیار مهم می‌باشد، رعایت

آن در موارد زیر لازم است:

- هنگام شروع کار و پایان کار روزانه.
- قبل و بعد از خوردن غذا یا دست زدن به آن.
- بعد از رفتن به دستشویی و بعد از پاک کردن بینی یا تخلیه آن.
- قبل و بعد از جمع آوری زباله.
- قبل و بعد از دست زدن به وسایل مورد استفاده سایر افراد.
- اگر دست‌ها به وضوح و به صورت قابل مشاهده آلوده و یا کثیف شده باشد.





همچنین در مراکز بهداشتی درمانی، همچون بیمارستان‌ها که احتمال آلودگی‌های عفونی بیشتر است، علاوه بر موارد قبلی، لازم است در موارد زیر نیز شستن دستها انجام شود:

- قبل و بعد از دست زدن به وسایلی که آلوده اند یا احتمال آلودگی آنها می‌رود.
- قبل و بعد از جمع آوری نمونه‌های آزمایشگاهی.
- قبل و بعد از تماس با هر بیمار یا انجام اعمالی مانند جمع آوری بقایای پانسمان و ظروفی که خلط، ترشحات، خون و مواد دفعی یا موارد تخلیه شده از داخل بدن در آن جمع آوری شده است.
- قبل و بعد از دست زدن به وسایل مورد استفاده بیمار.



برای شستشوی دست‌ها از مواد شوینده و ضد عفونی کننده مختلفی استفاده می‌شود. در موارد معمول شستشوی دست‌ها استفاده از صابون‌های مایع و جامد کفایت می‌نماید. اگر چه در اماکن عمومی به منظور رعایت بهتر بهداشت، بهتر است از صابون‌های مایع استفاده شود. مواد مورد استفاده جهت شستشوی ظروف و البسه همچون مایع ظرفشویی و پودرهای لباسشویی برای شستشوی دست‌ها مناسب نمی‌باشند.

یکبار بردن این مواد خصوصاً در طولانی مدت می‌تواند در نواحی پوستی بدن منجر به ایجاد صدمه و بروز واکنش‌های حساسیت زا گردد.

در مراکز بهداشتی درمانی به دلیل احتمال بیشتر آلودگی‌های عفونی در مواردی لازم است از مواد ضد عفونی کننده استفاده شود. از جمله این مواد می‌توان به الکل، کلرهگزیدین و ترکیبات یددار اشاره کرد.

فصل دوم – اصول اولیه کنترل عفونت

عفونت بیمارستانی

عفونت به معنای پدیده‌ای است که افراد به دلیل تهاجم، رشد و تکثیر عامل بیماری‌زا دچار آسیب می‌شوند.

عفونت بیمارستانی به عفونتی گفته می‌شود که پس از پذیرش بیمار در بیمارستان (۴۸ یا ۷۲ ساعت بعد) یا طی دوره‌ای مشخص (۱۰ تا ۳۰ روز) پس از ترخیص بیمار رخ دهد و در زمان پذیرش بیمار وجود نداشته باشد.

عفونت‌های بیمارستانی یکی از مهمترین مشکلات در مراکز بهداشتی درمانی محسوب می‌شوند به طوری که ۷-۱۰ درصد بیماران بستری در بیمارستان، حداقل به یک عفونت بیمارستانی مبتلا می‌شوند.

هرچند در یک قرن گذشته پیشرفت‌های زیادی در کنترل عفونت بیمارستانی صورت گرفته است، اما عفونت‌های بیمارستانی هنوز به عنوان یک منبع مهم بیماری‌زایی و مرگ و میر در بیمارستان‌ها و مراکز درمانی به حساب می‌آید به طوری که در کشورهای در حال توسعه یازدهمین علت مرگ و میر می‌باشد. رشد تعداد بیماران مبتلا به نقص ایمنی و افزایش باکتری‌های مقاوم به آنتی‌بیوتیک‌ها، فرصت طلبی عفونت‌های قارچی و استفاده از وسایل و اقدامات درمانی خاص، مشکلات زیادی در کنترل عفونت‌های بیمارستانی ایجاد کرده است.

عفونت بیمارستانی نه تنها برای بیماران بستری در بیمارستان‌ها و تشدید کارکنان مراکز پزشکی خطرناک است بلکه برای خانواده آنها و افراد غیربستری نیز مشکل آفرین می‌باشد. بیماران مبتلا به عفونت‌های بیمارستانی بعد از ترخیص از بیمارستان، عامل انتقال و پخش عفونت‌های مسری



بیمارستانی در سطح جامعه می‌شوند. به همین علت پیشگیری از ابتلا، درمان و جلوگیری از انتشار عفونت بیمارستانی از اهمیت فوق العاده‌ای برخوردار است. عفونت ادراری، شایع‌ترین و عفونت‌های ریوی کشنده‌ترین عفونت‌های بیمارستانی محسوب می‌شوند.

❖ احتیاط‌های لازم برای کنترل عفونت

به منظور کنترل عفونت و پیشگیری از انتقال عوامل بیماری‌زا به خود و دیگران لازم است توسط کارکنان شاغل در بیمارستان‌ها و مراکز درمانی اقداماتی انجام شود. شایع‌ترین راه‌های انتقال عفونت عبارت است از:

- انتقال از راه قطرات و ترشحات آلوده
- انتقال از طریق تماس با محل آلوده
- انتقال عوامل بیماری‌زا از راه هوا

برای کاهش خطر انتقال عفونت در مواجهه با موارد زیر در مورد کلیه بیماران بستری باید احتیاط‌های لازم بکار برده شود:

- خون
- همه مایعات و ترشحات بدن به جز تعریق
- پوست آسیب دیده
- سطوح مخاطی

احتیاط‌های توصیه شده برای کنترل عفونت تحت عنوان احتیاط‌های استاندارد نامیده می‌شود که شامل این موارد است:

- ❖ شستشوی دست
- ❖ استفاده از وسایل حفاظت فردی
- ❖ پیشگیری از ایجاد جراحات ناشی از فرو رفتن سرسوزن و لوازم نوک تیز
- ❖ تمیز کردن صحیح محیط و مدیریت صحیح موادی که به اطراف می‌ریزند
- ❖ انتقال صحیح زباله‌ها و پسماندها



شستشوی دست

اهمیت دست‌ها در انتقال عفونت‌های بیمارستانی کاملاً مشخص است و از طریق شستن دست‌ها به طریق صحیح، خطر انتقال عفونت به حداقل می‌رسد.

در سطح پوست طبیعی انسان باکتری‌های مختلفی وجود دارد که گروهی از آنها توانایی بیماری‌زایی بالایی دارند. در مراکز درمانی خصوصاً در صورت تماس مستقیم پوست با بیماران، این باکتری‌ها به راحتی منتقل می‌شوند. اگر به طور صحیح دست‌ها شسته شوند می‌توان مواد آلوده و باکتری‌های سطح پوست را به حداقل کاهش داد و یا آنها را از بین برد. برای شستن دست‌ها باید از روش مشخص و استاندارد استفاده گردد. جواهرات و زینت آلات باید قبل از شستن، از دست‌ها خارج گردد. شستن معمولی دست به انگشتان و مچ محدود می‌گردد. در مراکز درمانی، در اتاق عمل و قبل از انجام اعمال جراحی شستن دست‌ها بطور ویژه‌ای انجام می‌پذیرد که شامل دست‌ها و ساعد می‌گردد.

روش صحیح برای شستن دست شامل مراحل زیر می‌باشد:

- ۱- ابتدا دست‌ها با آب ولرم خیس شود. سپس در کف دست مایع دستشویی ریخته شده و با مالیدن کف دست‌ها به هم کف ایجاد گردد.
- ۲- پشت دست‌ها به طور کامل و با استفاده از انگشتان و کف دست مقابل شسته شود.





۳- در مرحله بعد، فضای بین انگشتان از ناحیه پشت دست شسته شود.

۴- سپس فضای بین انگشتان و کف دست با انجام مالش بر روی هم شسته می‌شود.



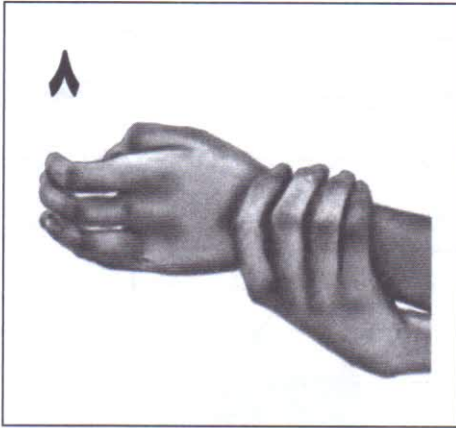
۵- سپس انگشتان دو دست طوری در هم قفل شود که پشت انگشت و ناخن هر دست در کف دست مقابل قرار گرفته و با مالش پشت انگشت به کف دست تمیز شود. اگر دست خیلی آلوده است، ناخن‌ها به صورت تک به تک شسته شود.

۶- انگشت شست به حالت چرخشی و به صورت جداگانه شسته شود.



۷- سپس نوک انگشتان هر دست با جمع کردن و مالیدن آن‌ها به کف دست مخالف شسته شود.

۸- در مرحله بعد مچ دست با حرکات چرخشی کاملاً تمیز گردد.



تمام این مراحل باید به ترتیب انجام شود. حداقل زمان کافی برای شستن دست‌ها بین ۲۰ تا ۳۰ ثانیه است. شستشوی دست‌ها با آب گرم و صابون برای کاهش بار میکروبی موثر است. در مواردی که آلودگی زیاد است می‌توان از الکل و یا ضدعفونی‌کننده‌هایی با ترکیبات الکلی استفاده نمود. پس از پایان شستشو، بهتر است دست‌ها با حوله یکبار مصرف خشک شوند.

در موارد زیر باید دست‌ها شسته و ضدعفونی شود:

- ۱- قبل و بعد از هر تماس با بیمار
- ۲- بعد از درآوردن دستکش و سایر وسایل حفاظت فردی
- ۳- در صورت کثیف بودن و آلودگی دست‌ها به خون و سایر ترشحات بدن
- ۴- تماس با پوست دارای جراحت و خراش
- ۵- بعد از اجابت مزاج

وسایل حفاظت فردی

به علت خطر آلودگی و تماس البسه و پوست کارکنان با خون، مایعات و سایر ترشحات بدن بیماران، استفاده از وسایل حفاظت فردی ضروری می‌باشد.



وسایل حفاظت فردی شامل انواع مختلف دستکش، ماسک، گان و سایر وسایلی است که برای حفاظت از پوست، راه‌های تنفسی و نواحی مخاطی استفاده می‌شود. انتخاب این وسایل بر اساس نوع عفونت، روش‌های سرایت بیماری و یا نحوه تماس تفاوت می‌کند.



برای نگهداری از وسایل محافظت فردی (گان، ماسک، دستکش و...) که به صورت یک یا چند بار مصرف ممکن است مورد استفاده قرار گیرند بایستی محل مناسبی در نظر گرفته شود تا حمل و نقل آن‌ها باعث انتشار آلودگی نشود.

در مراکز بهداشتی درمانی و بیمارستان‌ها بایستی وسایل حفاظت فردی قبل از بیرون رفتن از اتاق بیمار و نزدیک به درب خروج اتاق خارج شود. بلافاصله بعد از خارج کردن وسایل حفاظت فردی آلوده، دست‌ها باید شسته شوند.



دستکش

پوشیدن دستکش توسط کارکنان ارائه دهنده خدمات بهداشتی درمانی در مراکز درمانی و در حین مراقبت از بیماران لازم است. این کار با توجه به دو هدف ذیل صورت می‌گیرد:

۱. پیشگیری از انتقال عوامل بیماری‌زا از دست کارکنان به بیماران و یا از یک بیمار به بیمار دیگر
۲. پیشگیری از انتقال بیماری از بیماران به کارکنان در استفاده از دستکش توجه به نکات ذیل

ضروریست:



الف) ضرورت استفاده یا عدم استفاده از دستکش و انتخاب نوع مناسب آن (دستکش تمیز یا استریل) بر اساس احتیاط‌های استاندارد بهداشتی در مراکز بهداشتی درمانی تعیین می‌گردد.

ب) در زمانی که پیش بینی می‌شود در حین ارائه خدمات و یا مراقبت از بیماران، احتمال آلودگی دست‌ها با خون و سایر ترشحات و مواد بالقوه عفونی بیمار و یا غشاء مخاطی و پوست ناسالم آنان وجود دارد، از دستکش استفاده می‌شود.

ج) در هر بیمارستان باید ضوابط و مقررات مشخصی در ارتباط با موارد استفاده از دستکش و انتخاب نوع مناسب آن با موقعیت‌های مختلف ارائه خدمات و مراقبت از بیماران وجود داشته باشد.

د) دقت شود هنگام پوشیدن دستکش، همچنان رعایت بهداشت دست ضرورت دارد. به عبارت دیگر استفاده از آب و صابون و یا محلول‌های ضد عفونی در جای خود باقی است.

ه) از یک جفت دستکش فقط برای ارائه خدمات و یا مراقبت از یک بیمار استفاده شود.

و) در هنگام استفاده از دستکش، در صورتی که در حین مراقبت از بیمار بعد از اتمام یک اقدام درمانی در یک ناحیه آلوده نیاز است در موضع تمیز همان بیمار و یا محیط، اقدام دیگری انجام شود، لازم است دستکش تعویض گردد.



ز) در بخش های ویژه (ایزولاسیون) در بیمارستان که برای جلوگیری از انتشار بیماری مراقبت های ویژه از بیمار به عمل می آید از دستکش غیر استریل استفاده می شود.

ح) اکیداً توصیه می شود از استفاده مجدد دستکش ها اجتناب شود.
ط) شماره دستکش، متناسب با اندازه دست انتخاب شود.

ی) در هنگام استفاده همزمان از دستکش و گان، دستکش باید مچ و ابتدای آستین گان را کاملاً پوشاند.
در موارد زیر از دستکش تمیز استفاده می شود:

۱- تماس مستقیم با بیمار

در مواردی که ممکن است فرد با خون، مایعات بدن، ترشحات و مواد دفعی بیمار و اشیاء و اجسامی که به صورت مشهود آلوده به مایعات دفعی بیمار است تماس پیدا کند.

۲- تماس غیر مستقیم با بیمار از جمله:

الف) تخلیه مواد برگشتی از معده بیمار

ب) جابجایی یا تمیز کردن وسایل و تجهیزات

ج) جابجایی یا تخلیه پسماندها و زباله های عفونی و غیر عفونی

د) تمیز نمودن ترشحات و مایعات بدن که بر روی اشیاء پاشیده شده است

ه) در ضمن لکه گیری و تمیز کردن البسه

در مواردی که احتمال تماس مستقیم یا غیر مستقیم با خون، مایعات بدن بیمار و یا محیط

آلوده وجود ندارد، پوشیدن دستکش ضروری نیست. از جمله می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- انتقال بیمار
- استفاده از گوشی تلفن مشترک بین بیماران و کارکنان بخش درمانی
- درج گزارش در پرونده بیمار و یا جدول بالای سر بیمار
- جمع نمودن سینی غذای بیمار
- تعویض ملحفه بیمار (در صورتی که ملحفه بیمار آلوده به ترشحات و مواد دفعی نباشد و یا بیمار در بخش ویژه (ایزوله) بستری نباشد.)
- جابجایی وسایل و اثاثیه بیمار



در هنگام خارج کردن دستکش از دست توجه شود که سطح خارجی دستکش‌ها آلوده می‌باشد. مراحل خارج کردن دستکش به ترتیب زیر انجام می‌شود:

- قسمت خارجی دستکش با دست دستکش دار دیگر گرفته و خارج شود.
- دستکش خارج شده در دست دستکش دار نگه داشته شود.
- انگشتان دست بدون دستکش به زیر دستکش دست مقابل برده شود و از سمت مچ، سطح داخلی دستکش گرفته شده و به آرامی از دست خارج گردد.



گان

گان اغلب با دستکش و سایر وسایلی که برای حفاظت فردی لازم است، پوشیده می‌شود. در هنگام پوشیدن گان لازم است نکات بهداشتی ذیل رعایت گردد:

- گان باید کاملاً از گردن تا زانو، بازوها تا انتهای مچ و تمام قسمت‌های پشت بدن را بپوشاند.
- گان از قسمت پشت و در ناحیه کمر و گردن بسته می‌شود.

در هنگام خارج کردن گان توجه شود قسمت جلوی گان و آستین‌های آن آلوده است. برای خارج کردن آن مراحل زیر انجام می‌شود:



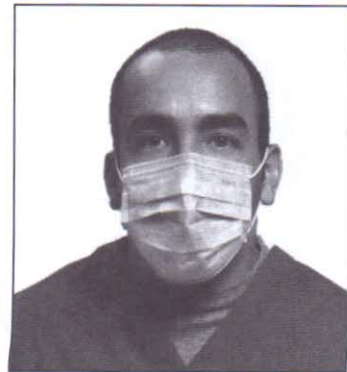
- گره ناحیه گردن و کمر بند گان باز می شود.
- با یک حرکت، گان از شانه ها به طرف دست ها خارج می شود به طوری که با این حرکت گان پشت و رو می گردد.
- گان خارج شده از بدن دور می گردد.
- سپس آن را لوله نموده در سطل زباله یا داخل سطل مخصوص لباس ها انداخته می شود.

ماسک

ماسک ها در مراکز بهداشتی درمانی به این منظور استفاده می شوند تا بر روی صورت کارکنان در ناحیه دهان و بینی قرار گرفته و آنها را از انتشار و انتقال عوامل بیماری زایی که از طریق ترشحات تنفسی بیماران منتقل می شوند، محافظت نماید. آنها با شکل ها و اندازه های مختلف و با کارایی گوناگون به منظور جلوگیری از ورود ذرات و ترشحات احتمالی به دستگاه تنفسی تهیه می شوند.

نحوه استفاده از ماسک طبق مراحل زیر انجام می شود:

- کش یا نخ ماسک وسط سر و گردن بسته شود.
- مفتول قابل انعطاف روی پل بینی قرار داده شود.
- ماسک از زیر چانه تا بالای بینی فیکس شود.
- ماسک روی صورت تنظیم شود.



هنگام خارج کردن ماسک توجه شود که قسمت جلوی آن آلوده است و نباید به آن دست زد. برای خارج کردن ماسک کافی است فقط از گره یا کش های آن استفاده شود. ابتدا گره یا کش پایینی و سپس گره یا کش بالای ماسک را گرفته و خارج شود. سپس ماسک خارج شده در سطل زباله انداخته می شود.



عینک محافظ

یکارگیری عینک‌های محافظ همراه با ماسک‌ها می‌تواند به محافظت همزمان از چشمها، دهان و بینی کمک کند و محافظت کامل‌تری از صورت به عمل آورد.

انواع عینک‌ها و محافظ‌های چشمی برای محافظت از چشم‌ها در موقعیت‌های کاری خاص موجود می‌باشد.

جلوگیری از صدمات فیزیکی به چشم‌ها و یا مواجهه با ترشحات و یا مواد آلوده کننده از مهمترین اهداف استفاده از عینک‌های محافظ می‌باشد.

باید توجه شود که عینک‌های شخصی و لنزهای تماسی از جنبه حفاظتی، موارد مناسبی برای چشم محسوب نمی‌شوند. در هنگام استفاده از عینک محافظ باید دقت شود قرارگیری عینک بر روی صورت متناسب با صورت تنظیم شود.



باید توجه شود که پس از پایان کار سطح خارجی عینک محافظ آلوده است. عینک محافظ از قسمت تمیزی که در ناحیه سر و گوش قرار گرفته است، خارج می‌گردد. سپس داخل ظرف مخصوص زباله یا سطل مخصوص بازیافت قرار داده می‌شود.

احتیاط‌های لازم برای جلوگیری از انتقال عفونت

احتیاط‌های مربوط به انتقال از راه تماس

این احتیاطات کمک می‌کند تا از انتقال عفونت از طریق تماس مستقیم یا غیرمستقیم با بیماران یا محیط مراقبتی بیمار پیشگیری شود. مهمترین موارد در مواجهه با بیماران بستری که احتمال سرایت عوامل بیماری‌زای عفونی را دارند عبارت است از:

- بیمار در اتاق خصوصی بستری شود و یا در صورت عدم امکانات کافی با بیمار دیگری که دارای همان نوع عفونت می‌باشد و عفونت دیگری ندارد هم اتاق گردد.



- حرکت و انتقال بیمار به مکان‌های مختلف محدود شود.
 - در هنگام تماس با بیمار و ورود به اتاق بیمار از گان و دستکش استفاده شود و بلافاصله پس از تماس با بیمار در آورده شوند.
 - دست‌ها از صورت دور نگه داشته شود و چشم‌ها، بینی و دهان با دست‌ها تماس پیدا نکند.
 - کار از قسمت تمیز به طرف قسمت کثیف شروع شود و تماس با سایر سطوح در موارد غیر ضروری محدود شود.
 - از آلودگی سطوح محیطی در پیرامون بیمار اجتناب گردد.
 - بلافاصله بعد از تماس با بیمار دست‌ها شسته شود.
 - تا حد امکان از وسایل اختصاصی استفاده گردد و چنانچه امکان پذیر نیست لازم است در فواصل کار آنها را تمیز و ضدعفونی نمود.
 - وسایلی که استفاده شده و خیلی آلوده یا پاره شده است تعویض شود.
 - بطور روزانه اتاق بیمار و وسایل موجود در آن نظافت و ضدعفونی شود.
- از جمله:

- نرده‌های کنار تخت
- میز غذای بیمار
- سطوح دستشویی و توالت
- کاف فشار خون و وسایل موجود در اتاق

احتیاط‌های مربوط به انتقال از راه قطرات

پیشگیری از انتقال عفونت توسط قطرات مربوط به عطسه، سرفه و صحبت کردن از اهمیت زیادی برخوردار است. از احتیاط‌های لازم در این خصوص به موارد زیر اشاره می‌شود:

- بیمار در اتاق خصوصی بستری شود و یا در صورت عدم امکان در اتاق مشترک با حداقل یک متر فاصله بین تخت‌ها بستری گردد.
- هنگام ورود به اتاق بیمار از ماسک استفاده شود.



- هنگام کار در فاصله یک متر و کمتر با بیمار بستری از ماسک استفاده شود.
- حرکت و جابجایی بیمار به مکان‌های مختلف محدود شود و در صورت ضرورت جابجایی لازم است بیمار ماسک بپوشد.

احتیاط‌های قبل از ورود به اتاق ویژه بیماران خاص (ایزوله)

- قبل از ورود به اتاق ایزوله بایستی موارد زیر رعایت شود:
- وسایل حفاظت شخصی آماده و به ترتیب پوشیده شود.
- دست‌ها با آب و صابون یا مواد حاوی الکل شسته شود.
- پس از ورود به داخل اتاق ایزوله، درب آن بسته شود.

پیشگیری از آلودگی با عوامل بیماری‌زا منتقله از راه خون

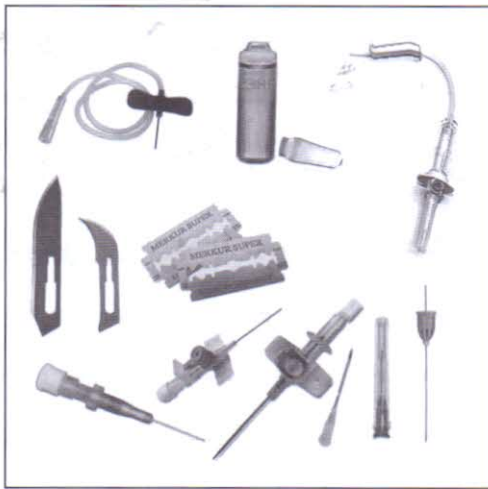
پیشگیری از ورود سرسوزن آلوده به دست و جراحی با اشیاء تیز و برنده

جراحاتی که با سرسوزن و سایر اشیاء تیز رخ می‌دهد می‌تواند بیماری‌های مختلفی همچون هپاتیت عفونی و ایدز را به کارکنان منتقل نماید. پیشگیری از جراحی با اشیاء تیز همیشه از موارد ضروری در احتیاطات استاندارد در مراقبت‌های شخصی می‌باشد. نحوه گرفتن صحیح سرسوزن‌ها و سایر اشیاء تیز از وارد شدن جراحی به فرد استفاده‌کننده و افراد دیگری که در نزدیکی وی قرار دارند جلوگیری می‌نماید. دفع نامناسب وسایل درمانی تیز و برنده که مصرف شده‌اند می‌تواند احتمال بریدگی و آسیب‌های پوستی را افزایش دهد.

واکسیناسیون کارکنان ارائه‌دهنده خدمات بهداشتی و درمانی بر علیه بیماری هپاتیت ب در کاهش صدمات ناشی از جراحی با سرسوزن در آنان بسیار مؤثر می‌باشد. پوشیدن دستکش، به حداقل رسانیدن دست کاری وسایل تیز و برنده از جمله سرسوزن و وسایل مربوط به تزریقات و تحکیم صحیح و دفع بهداشتی وسایل تیز و برنده از روش‌های مؤثر در کاهش خطر انتقال عوامل بیماری‌زا در اثر جراحی پوستی می‌باشد.



سر سوزن و سایر اشیاء تیز و برنده مصرفی پس از مصرف در ظروف خاصی که به نام ظروف ایمن خوانده می‌شوند جمع آوری می‌گردد و سپس به روش استاندارد پس از بی‌خطرسازی و تبدیل به پسماند شبه خانگی، همراه با سایر پسماندهای بیمارستانی به نحو مطلوب دفع می‌گردند. اکیداً از باز کردن ظروف ایمن محتوی پسماندهای نوک تیز و برنده و تخلیه آنها و استفاده مجدد از پسماندهای داخل آن اجتناب گردد. باید از حمل وسایل تیز و برنده در دست یا جیب لباس خودداری کرد و برای حمل آنها از سینی و یا وسیله مشابه با آن استفاده نمود.



❖ پیشگیری از تماس نواحی مخاطی با خون و ترشحات بیمار

در معرض قرار گرفتن نواحی مخاطی چشم، بینی و دهان کارکنان با خون و مایعات بدن بیماران می‌تواند منجر به سرایت میکروب‌ها، ویروس‌ها و سایر عوامل بیماری‌زا گردد. کار کردن به روش صحیح به همراه استفاده صحیح از وسایل حفاظت فردی می‌تواند از تماس نواحی مخاطی و پوست آسیب دیده با خون و ترشحات بیمار محافظت می‌کند.

دقت در پوشیدن وسایل حفاظت فردی قبل از تماس با بیمار کمک خواهد کرد تا در حین کار نیازی به تنظیم مجدد وسایل مذکور نباشد و این باعث می‌گردد احتمال آلودگی صورت، چشم و سایر نواحی مخاطی از بین برود.



باید دقت شود دست‌ها، چه با دستکش و چه بدون آن با چشم‌ها، دهان و بینی تماس پیدا نکند.

احتیاط‌ها در خصوص وسایل و تجهیزات اتاق بیمار

جهت پیشگیری از سرایت عوامل عفونی از بیماری به بیمار دیگر، تجهیزات و وسایل موجود در اتاق بیمار باید بر طبق اصول صحیح تمیز و نگه داری شوند. وسایلی همچون کمد یا یخچال باید قبل از استفاده برای بیمار دیگر کاملاً تمیز و ضد عفونی شوند.

احتیاط‌ها در خصوص اجتناب از ترشحات تنفسی بیمار و آداب سرفه کردن

آموزش کارکنان، بیماران، خانواده‌ها و ملاقات کنندگان در خصوص ترشحات و قطرات تنفسی که از دهان بیماران خارج می‌شود و نقش آنها در انتقال عوامل بیماری‌زا خصوصاً ویروس‌ها از اهمیت زیادی برخوردار است.

در بسیاری از مراکز درمانی به منظور رعایت بهداشت تنفسی و رعایت آداب سرفه توسط بیماران مبتلا به بیماری‌های حاد و تب دار تنفسی و خانواده‌های آنها علائم هشدار دهنده نصب گردیده است. اگر کارکنان در حین کار در نزدیک بیمار قرار دارند حتی الامکان باید دقت کند که مسیر ترشحات و قطرات دهانی بیمار مستقیماً به طرف صورت آنها نباشد. کلیه افراد می‌بایست هنگام عطسه و سرفه جلوی دهان و بینی خود را با دستمال محافظت نمایند و در صورت همراه نداشتن دستمال، در قسمت جلوی آستین خود (با خم کردن آرنج) عطسه و سرفه نمایند.





❑ کمک‌های اولیه فوری پس از تماس در کارکنان بهداشتی درمانی

جراحات و اتفاقات عمده در حین انجام کار در مراکز بهداشتی و درمانی که نیاز به کمک‌های اولیه فوری دارد شامل موارد ذیل می‌باشد:

الف) فرورفتن سرسوزن به دست کارکنان

ب) پاشیدن شدن خون و یا سایر ترشحات آلوده بدن بیمار به:

- بریدگی‌های باز
- مخاط داخل چشم‌ها
- نواحی مخاطی بدن (برای مثال داخل دهان)
- گاز گرفتگی که منجر به پارگی پوست شود.

در این گونه موارد لازم است فرد مصدوم یا در معرض آلودگی تحت کمک‌های اولیه فوری قرار گیرد. عمده‌ترین اقداماتی که باید در این موارد انجام پذیرد شامل:

الف) شستشوی زخم با صابون و آب ولرم

ب) خودداری از مالش موضعی چشم

ج) شستشوی چشم‌ها و نواحی مخاطی با مقادیر زیاد آب در صورت آلودگی

د) گزارش فوری سانحه به مسئول مربوطه

ه) ثبت رسمی مورد گزارش شده توسط مسئول مربوطه

و) تشکیل پرونده و در صورت لزوم پیگیری انجام مراقبت‌های درمانی

اصول کلی در تمیز کردن وسایل

اصول کلی در تمیز کردن وسایل عبارت است از:

- باید در حین تمیز کردن وسایل و تجهیزات از دستکش استفاده کرد. (دستکش‌های ضخیم خانگی یا صنعتی مناسب می‌باشند). به منظور استفاده مجدد از دستکش‌ها باید آنها را پاک و خشک نمود. دستکش‌ها در صورت آسیب باید دور انداخته شوند.



علاوه بر پوشیدن دستکش، در مورد جلوگیری از فرورفتن سر سوزن یا بریدگی‌ها نهایت دقت صورت گیرد.

- باید برس در آب و صابون تمیز شود (از یک مسواک کهنه نیز می‌توان استفاده نمود). لازم است به وسایلی که دارای دندان، لولا یا پیچ می‌باشند و امکان جمع شدن ذرات زنده در آنها وجود دارد بطور اختصاصی توجه گردد. پس از تمیز کردن، وسایل باید کاملاً آبکشی شوند تا صابون باقیمانده که باعث اختلال در گندزدایی شیمیایی می‌گردد، پاک شود.



- سرسوزن‌ها و سرنگ‌های چند بار مصرف باید جدا از هم با آب و صابون شسته شوند، نسبت به قسمت میانی آنها توجه ویژه مبذول شود. پس از آن سه بار با آب تمیز آبکشی کرده، آب داخل سرسوزن‌ها به ظرف دیگری تخلیه می‌گردد تا آب آبکشی آلوده نشود. سپس آنها را خشک می‌نمایند. با توجه به اینکه از سرسوزن‌ها و سرنگ‌های یکبار مصرف استفاده می‌شود توجه گردد هرگز نباید آنها را مورد استفاده مجدد قرار داد.
- کلیه پوشش‌های پارچه‌ای، نایلونی و مقوایی بایستی از سطح بخش جمع‌آوری شود و این سطوح به طور روزانه با مواد یا اسپری مخصوص گندزدایی شوند.
- بایستی سطح برانکارد در صورت عدم استفاده حتماً با اسپری گندزداز روزانه ضدعفونی شود و در صورت نقل و انتقال بیمار، ملحفه آن تعویض و سطح برانکارد ضدعفونی شود.



استفاده از صابون مایع

در صورتی که هنگام استفاده از صابون مایع اطراف ظرف دستشویی آلوده به قطرات صابون گردید، باید روزانه تمیز و صابون های اضافی پاک گردد. پس از اتمام صابون موجود در ظرف صابون مایع، از پر کردن مجدد آن خودداری شود و حتماً پس از شستشو و خشک کردن ظرف، نسبت به پر کردن آن اقدام گردد.

باقی ماندن آلودگی ها در اطراف ظرف صابون و یا پر کردن مجدد آن بدون شستشو و خشک نمودن، باعث رشد باکتری های بیمارستانی در صابون مایع می شود.



فصل سوم - ایمنی کار در مشاغل خدماتی

بهداشت و ایمنی در محل کار

بهداشت حرفه‌ای عبارت است از علم و هنر تامین بالاترین سطح سلامت در نیروی کار و حفظ و ارتقاء سلامتی کارگران. سلامت و ایمنی در محل کار از طریق ایجاد محیط کار سالم و به وسیله شناسایی، اندازه‌گیری، ارزیابی و کنترل عوامل زیان آور محیط کار عوامل زیان آور انجام می‌پذیرد. عوامل زیان آور محیط کار بر روی سلامت انسان تاثیرات مخرب دارد. لازم به ذکر است سالیانه تعداد بسیار زیادی از افراد به بیماری‌های شغلی مبتلا می‌شوند که حدود ۳۵٪ آنها به بیماری‌های مزمن و حدود ۱۰٪ آنها به ناتوانی‌های دائمی دچار می‌شوند. حوادث و بیماری‌های مرتبط با کار، سالیانه تعداد زیادی از افراد را به کام مرگ می‌فرستد و منجر به ضررهای اقتصادی فراوانی می‌گردد.

عوامل زیان آور محیط کار به انواع زیر تقسیم بندی می‌شوند:

- عوامل زیان آور فیزیکی
- عوامل زیان آور شیمیایی
- عوامل زیان آور بیولوژیکی
- عوامل زیان آور مکانیکی
- عوامل زیان آور گونومیکی
- عوامل زیان آور روانی

حفظ سلامت شغلی در محیط کار از اهمیت زیادی برخوردار است. برای تامین سلامت

شغلی و پیشگیری از صدمات ناشی از عوامل زیان آور شغلی، اهداف زیر مورد نظر می‌باشد:



- تأمین، نگهداری و بالابردن سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی کارکنان در هر شغلی که هستند.
- پیشگیری از بیماریها و آسیب‌های ناشی از کار.
- حفاظت کارکنان در برابر عواملی که برای تندرستی زیان‌آور است.
- بکارگیری فرد در کاری که از نظر جسمی و روانی توانایی انجام آن را داشته باشد.
- هم‌خوانی کار با فرد و در صورتی که امکان پذیر نباشد، هم‌خوانی فرد با کار.
- برخی از صدمات در محل کار می‌تواند منجر به ناتوانی‌های شدید و حتی مرگ شود. همچنین از دست دادن سلامتی، اثرات زیادی بر شرایط فرد و زندگی فردی و اجتماعی او خواهد گذاشت.
- برخی از هزینه‌های ناشی از صدمات شغلی برای افراد عبارت است از:
 - درد و رنج ناشی از آسیب یا بیماری
 - از دست دادن درآمد
 - از دست دادن کار
 - هزینه‌های مراقبت‌های بهداشتی
 - هزینه‌های غیرمستقیم شامل اثرات آن بر خانواده‌های کارگران و جامعه
- در جهت کاهش بیماریها و حوادث ناشی از کار اقدامات زیر توصیه می‌شود:
 - شناسایی خطرات و عوامل زیان‌آور محیط کار
 - شناسایی حقوق کارگر
 - آموزش افراد در خصوص چگونگی دفاع از حقوق خود در محل کار
 - آشنایی با شیوه‌های بهتر کار
 - فراهم شدن شرایط بهتر کار توسط کارفرما



عوامل زیان آور محیط کار در مشاغل خدماتی

عوامل زیان آور فیزیکی

عوامل زیان آور فیزیکی در محیط کار شامل عواملی همچون سر و صدای بیش از حد، دمای خیلی بالا یا خیلی پایین و یا وجود تشعشعات رادیواکتیو در محیط کار می باشد. در جدول زیر مثال هایی از این نوع عوامل ذکر شده است:

مثال	انواع خطرات	
ماشین آلات صنعتی، تاسیسات بیمارستانی و موتورخانه مرکزی	سرو صدا صدای بلند در طول زمان می تواند به فوریت و یا به تدریج باعث آسیب شنوایی شود.	
کار در محیط باز در طول تابستان، رختشوی خانه بیمارستان و لندری	گرما سطح داغ، آتش و یا حرارت بیش از حد خورشید یا گرمای شدید می تواند باعث سوزش و یا کم آبی بدن شود.	
کار در محیط خارج و در طول فصل زمستان و در سردخانه	سرمزدگی در معرض سرما بودن و یا کار کردن در یک مکان سرد باعث سرمزدگی، کاهش حرارت بدن و حتی مرگ می شود	
تابش، تجهیزات حفاظتی نامناسب، اشعه های مضر رادیولوژی	تابش اشعه های زیان آور	




❖ عوامل زیان آور شیمیایی

مواد شیمیایی می تواند از راه های زیر وارد بدن شود:

- استنشاق و تنفس
- بلعیدن
- جذب از راه پوست
- جذب از ناحیه بریده شده یا صدمه دیده پوست

مثال	انواع خطرات شیمیایی	
رنگ خشک (رنگ خشک می تواند حاوی سرب باشد)	مواد جامد مواد شیمیایی که به صورت جامد می باشند.	
پشم شیشه، پنبه نسوز (در لندری و اماکن تاسیساتی)	گرد و غبار گرد و غبار، ذرات کوچکی از مواد جامد می باشد که می تواند در حین فرایندهای کاری ایجاد شود و عموماً از طریق دستگاه تنفس وارد بدن می شوند.	
آفت کش ها، رنگ، محصولات پاک کننده (در لندری و بخش های بیمارستانی)	مایعات این نوع مواد شیمیایی شامل موادی هستند که در دمای اتاق به شکل مایع می باشند.	
آفت کش ها، رنگ، محصولات پاک کننده	بخارات بخارات شامل گازهایی است که تبخیر شده اند. بخارات خاص می تواند باعث سوزش چشم و پوست شود. برخی حتی می تواند در طول زمان باعث صدمه به مغز گردد.	



مثال	انواع خطرات شیمیایی	
<p>دود خودرو، مونواکسید کربن، سولفید هیدروژن (در لندری و بخش های بیمارستان)</p>	<p>گازهای برخی از مواد شیمیایی بعضی گازهای مضر می تواند در دمای اتاق وجود داشته باشد. بعضی مواد شیمیایی جامد یا مایع می تواند گاز، ذرات معلق در هوا، آبروسل، مونواکسید کربن، دود و یا سولفید هیدروژن ایجاد نمایند. افزایش دما می تواند بعضی مواد شیمیایی را تبدیل به گاز کند.</p>	

در مشاغل خدماتی ممکن است خطرات شیمیایی وجود داشته باشد و بر روی سلامت انسان دارای تاثیرات کوتاه مدت و یا طولانی مدت باشد.

توصیه می شود هنگام کار ملاحظات ذیل در نظر گرفته شود:

- هنگامی که کارگران در معرض مواد شیمیایی زیان آور مانند گرد و غبار یا گازها قرار دارند ضروری است تجهیزات مناسب برای حفاظت در برابر مواد شیمیایی را در اختیار داشته باشند. کارفرما موظف است تجهیزات حفاظت فردی مانند دستکش، عینک ایمنی و ماسک را تهیه و در اختیار کارگران قرار دهد.





- بسیاری از مواد بهداشتی که برای نظافت مورد استفاده قرار می گیرند و توسط کارکنان خدماتی در محل کار استفاده می شوند حاوی مواد سفیدکننده، آمونیاک یا سایر مواد شیمیایی دیگر هستند که می تواند برای سلامتی مضر باشد. بعضی از این محصولات ممکن است گاز یا دود تولید کنند که می تواند باعث صدمه به افراد شود. استفاده از دستورالعمل نحوه استفاده از این مواد و نیز استفاده از وسایل حفاظت فردی مناسب در حفاظت شاغلین بسیار مهم است.

- کارفرما موظف است نسبت به آموزش کارگران در خصوص نحوه استفاده از مواد شیمیایی و رعایت نکات ایمنی اقدام نماید و بر گه ایمنی مواد شیمیایی مصرفی را در اختیار کلیه شاغلین قرار دهد.



- لازم است هنگام استفاده از مواد شیمیایی مانند آمونیاک نکات ایمنی رعایت شود. آمونیاک گازی قوی و بیرنگ است. اگر گاز در آب حل شود، آمونیاک مایع نامیده می شود. تماس و لمس محصولات آمونیاک باعث مسمومیت شده و ممکن است تنفس مقادیر زیاد آمونیاک، باعث بیماری شود.

نکات ایمنی حین استفاده از مواد شیمیایی:

- استفاده از تهویه مناسب.
- عدم ترکیب مواد شیمیایی با یکدیگر.
- شست و شوی دست ها بعد از استفاده از مواد شوینده. لازم است آموزش لازم در خصوص شستن دست ها بعد از کار با مواد شیمیایی به کارگران داده شود.
- شست و شوی تجهیزات مورد استفاده جهت نظافت.



- نگهداری مواد شوینده مورد استفاده در کیسه های مجزا و به صورت جداگانه و با تهویه مناسب.
- آموزش لازم در خصوص راه های مقابله حین تماس پوستی با مواد شیمیایی قبل از مراجعه به مراکز بهداشتی درمانی.
- نگهداری و انبار ظروف مواد شیمیایی در محل مناسب به گونه ای که افراد با آنها برخورد نداشته باشند.
- نصب برچسب های لازم بر روی مواد شیمیایی.

مواد شیمیایی خطرناک رایج مورد استفاده جهت نظافت:

در هنگام استفاده از مواد شیمیایی توجه به نکات ایمنی در حفظ سلامت کارکنان و آموزش کمک های اولیه بسیار مهم می باشد. به همین علت شناخت اثرات مضر این مواد که در صورت استفاده نامناسب از آنها ایجاد می گردد برای کلیه کارکنان خدماتی لازم می باشد.

در جدول زیر تعدادی از مواد شیمیایی خطرناک که بطور شایع مورد استفاده قرار می گیرند همراه اثرات کوتاه مدت و بلند مدت ناشی از تماس نامناسب با آنها ذکر شده است.

اثرات تماس نامناسب و عدم رعایت نکات ایمنی		نوع محصول
اثرات طولانی مدت	اثرات کوتاه مدت	
مشکلات هورمونی	تحریک دستگاه تنفسی، تورم و سوزش پوست، سوزش چشم	<ul style="list-style-type: none"> • مواد شوینده • پودر رختشویی • پاک کننده عمومی
امکان ایجاد سرطان کبد، صدمه به کلیه ها، آسیب به جنین در حال رشد	سردرد، سوزش چشم و گلو، سرگیجه، استفراغ و سوزش معده	<ul style="list-style-type: none"> • شیشه پاک کن • شوینده های عمومی • مواد شوینده فرش
آسیب به دستگاه تنفس، برونشیت، التهاب پوست	سوزش پوست و چشم، سوزش گلو، سرفه، تهوع، استفراغ و اسهال	<ul style="list-style-type: none"> • شوینده های توالت



اثرات تماس نامناسب و عدم رعایت نکات ایمنی		نوع محصول
اثرات طولانی مدت	اثرات کوتاه مدت	
صدمه به کبد و کلیه ها، خشکی و قرمزی پوست	سوزش چشم و پوست، سوزش دهان، بینی و گلو	<ul style="list-style-type: none"> • شیشه پاک کن
امکان ایجاد سرطان کلیه و سرطان های دستگاه ادراری	سوزش پوست و چشم، سوزش دهان، بینی و گلو، آسیب کلیوی	<ul style="list-style-type: none"> • شامپو فرش
سرفه مداوم، تنگی نفس، سوزش ریه، آسیب به دستگاه تنفسی	سوزش پوست و چشم، سوزش دهان، بینی و گلو، تحریک ریه	<ul style="list-style-type: none"> • پاک کننده اجاق گاز • مواد پاک کننده

مسمومیت های ناشی از استنشاق مواد شوینده و پاک کننده

در بیشتر موارد مسمومیت با شوینده ها از نوع استنشاقی است و در اثر تنفس هوای آلوده با بخارات این مواد ایجاد می شود. استفاده از مواد سفید کننده در فضای بسته حمام و دستشویی به علت ایجاد گاز کلر، موجب تحریک راه های هوایی شده و علائم مسمومیت در افراد بروز می کند. ایجاد سرفه، خس خس سینه و تنگی نفس به ویژه در افراد دارای زمینه بیماری های ریوی از جمله علائم مسمومیت با این مواد است.

گاهی برای پاکیزگی بیشتر در سطوح سرامیکی از مخلوط مواد سفید کننده و ترکیبات اسیدی بسیار قوی مانند جوهر نمک استفاده می شود که به علت برخی فعل و انفعالات شیمیایی موجب آزاد شدن بیشتر گاز کلر خواهد شد و در نتیجه شدت علائم مسمومیت افزایش می یابد که در صورت بالا بودن سن و داشتن زمینه بیماری های ریوی و قلبی، حتی می تواند منجر به مرگ شود. لذا به طور اکید توصیه می شود از مخلوط کردن مواد سفید کننده و جوهر نمک خودداری گردد.

هنگام شست و شوی حمام و دستشویی با مواد سفید کننده حتماً از ماسک های محافظ استفاده شود. همچنین پنجره ها را باز نموده و تهویه روشن شود تا جریان هوا برقرار گردد.



استفاده زیاد از مواد سفید کننده و پاک کننده، انواع حلال ها و مواد ضد عفونی کننده به ویژه در محیط‌های سر بسته و کوچک می تواند آسیب‌های جدی و گاه جبران ناپذیری به ریه و مجاری تنفسی وارد کند. کارگرانی که مبتلا به مشکلات تنفسی مانند آسم یا حساسیت ریوی هستند، به هیچ عنوان نباید با این مواد شیمیایی در تماس باشند.

بسیاری از مواد ضد عفونی کننده به راحتی از ماسک‌های کاغذی عبور می کنند و می توانند موجب آسیب ریه شوند. بنابراین تهویه مناسب در محل و استفاده نکردن از محلول‌های غلیظ می تواند به پیشگیری از این مشکلات کمک کند. باید توجه شود که استفاده از ماسک به تنهایی حتی در افراد سالم باعث جلوگیری از مخاطرات نخواهد شد و استفاده از تهویه ضروری است.

مشکلات پوستی ناشی از تماس مستقیم با مواد شوینده و پاک کننده

مشکلات پوستی و مخاطی از دیگر عوارض مصرف نادرست مواد شوینده می باشد. ترکیبات شوینده خاصیت سوزانندگی خفیفی دارند که در نتیجه تماس طولانی با سطح پوست اثر تحریکی روی آن ایجاد می کنند.

در این موارد بیماری‌های پوستی ناشی از تحریک مداوم پوست با مواد شیمیایی همچون حرمانیت یا اگزمای دست شایع می باشد. این بیماری‌ها اکثراً علایمی نظیر خارش، قرمزی و خشکی پوست و تاول‌های ریز در سطح پوست ایجاد می کنند. به محض ایجاد این علائم لازم است فرد توسط پزشک مورد معاینه قرار گیرد.

زیاد نگه داشتن دست در آب و رطوبت می تواند منجر به ایجاد قارچ پوستی گردد که در صورت درمان نشدن به موقع موجب التهاب و ترک پوست می شوند. در این موارد که سطح پوست صدمه دیده است تاثیر مواد شیمیایی بر روی پوست می تواند بیشتر گردد.

تماس مواد شیمیایی با پوست می تواند عوارض مختلفی در بر داشته باشد، به عنوان مثال تماس مکرر با سفید کننده‌ها موجب از بین رفتن چربی پوست در محل تماس شده و به دنبال آن خارش، سوزش، زخم، ترشحات آبکی و چرکی ایجاد می شود.



بهترین راه برای جلوگیری از خشکی پوست و عود این ضایعات، استفاده از کرم‌های حاوی اوره، گلیسرین، وازلین و غیره است.



باید هنگام استفاده از مواد شوینده، پاک کننده و سفید کننده حتماً از دستکش استفاده کنند. بهتر است به علت احتمال ایجاد حساسیت به دستکش‌های لاستیکی، ابتدا دستکش نخی و سپس از دستکش پلاستیکی استفاده نمود.

آسیب‌های ناشی از مواد شوینده بر چشم

انواع مواد شیمیایی در درجه‌های مختلف می‌تواند به چشم آسیب می‌رسانند. مواد شوینده و رنگ بر از جمله خطرناک ترین مواد برای چشم به شمار می‌روند. در صورت تماس این مواد با چشم به سرعت قرنیه را زخم کرده و حتی در موارد شدیدتر می‌توانند به سوراخ شدن کره چشم منجر شوند. مواد شوینده همچنین می‌توانند موجب ایجاد زخم‌های شدید در پلک شده و چسبندگی‌های کره چشم و پلک را به همراه داشته باشند. آسیب ناشی از این مواد ممکن است آن قدر جدی باشد که بینایی به طور کامل از بین برود.

در صورت تماس مواد شوینده یا هر ماده شیمیایی دیگر با چشم باید بلافاصله چند بار چشم را در آب باز و بسته کرد تا مواد آلوده کننده شسته شود. باید توجه نمود که در صورت باقی ماندن ماده شیمیایی در چشم، در فاصله زمانی مراجعه مصدوم به چشم پزشکی، آسیب ناشی از این مواد شدیدتر می‌شود.

باید هنگام کار با مواد شیمیایی و شوینده از عینک‌های حفاظتی استفاده کرد. همچنین باید این مواد دور از دسترس اطفال نگهداری شوند و در هنگام استفاده، حداقل غلظت آنها را بکار برد. هرچه میزان غلظت مواد شوینده و پاک کننده بیشتر باشد، آسیب ناشی از این مواد شدیدتر می‌شود.



توصیه‌های ایمنی جهت پیشگیری از حوادث ناشی از مواد شوینده

- توجه به اینکه مصرف مواد شوینده و سفیدکننده جهت نظافت اماکن بسیار شایع می‌باشد لذا جهت تاکید بیشتر بر رعایت نکات ایمنی مورد نیاز در هنگام استفاده از آنها موارد ذیل توصیه می‌گردد:
- در هنگام بکار بردن شوینده‌های شیمیایی از دستکش و ماسک مناسب استفاده شود.
- تهویه مناسب از طریق باز کردن پنجره‌ها و روشن نمودن دستگاه تهویه انجام شود بطوری که هوا به خوبی در محیط جریان داشته باشد.
- از مخلوط کردن مواد شیمیایی مانند جوهر نمک و مواد سفید کننده به طور اکید خودداری شود. توجه شود که بخارها و گازهای ناشی از این اختلاط بسیار سمی و خفه کننده است. همچنین می‌تواند صدمات جدی برای چشم، پوست و ریه ایجاد نماید.
- استفاده زیاد و تداوم مصرف مواد شوینده و پاک کننده از جمله جرم گیرها و سفیدکننده‌ها به همراه آب گرم می‌تواند اثر منفی آن را دوچندان کند.
- محصولات شیمیایی و شوینده همیشه در ظرف اصلی آن نگهداری شود و هیچگاه این مواد در ظروف مربوط به مواد خوراکی (مانند بطری نوشابه) نگهداری نگردد.
- همیشه پس از استفاده از مواد شیمیایی سریعاً درب ظرف آن بسته شود.
- هنگام نگهداری از مواد شوینده و سفید کننده بایستی درب ظرف آنها را کاملاً بسته و دور از مواد غذایی، نوشیدنی و خوراکی قرار داده شوند. همچنین در جای خنک و دور از نور مستقیم آفتاب نگهداری گردند.
- توجه شود مواد شوینده و سفید کننده در صورتی که خورده شود و یا با پوست تماس داشته باشد به سلامتی آسیب می‌رساند.
- در صورت بروز هر گونه حادثه یا احساس ناراحتی فوراً به پزشک مراجعه شود.
- بهترین اقدام برای مسمومین ریوی با مواد شیمیایی، خروج سریع فرد از محل سربسته، استفاده از هوای آزاد و تماس با اورژانس جهت تجویز اکسیژن و مصرف داروهای مورد نیاز است.





- لازم است کارکنان در زمان کار با مواد شوینده و پاک کننده، با اطلاعات ایمنی و بهداشتی آشنایی کافی داشته باشند.

کمکهای اولیه حین تماس با مواد شوینده و پاک کننده

- حین تماس پوستی با مواد مذکور ناحیه آلوده با آب فراوان شستشو داده شود.
- در صورت تماس چشمی با مواد، حداقل به مدت ۳۵ دقیقه تا بهبودی کامل با آب شستشو داده شود. در صورت ضرورت به چشم پزشکی اطلاع داده شود.
- چنانچه مصدوم تماس طولانی مدت با این مواد داشته است بایستی وی را به هوای آزاد انتقال داد.
- چنانچه مواد شوینده و پاک کننده بلعیده شود سریعاً فرد به مرکز درمانی انتقال داده شود. توجه شود تا هنگام رسیدن به مرکز درمانی، هرگز شخص وادار به استفراغ نشود.

✻ عوامل زیان آور بیولوژیکی

خطرات بیولوژیکی شامل مواردی است که در طبیعت وجود دارد و می تواند باعث آسیب یا بیماری در انسان شوند. در جدول زیر تعدادی از شایعترین این خطرات آورده شده است:

نمونه	انواع خطرات	
موش، گربه، فضولات حیوانی و کود (بیشتر در شاغلین در فضای سبز مراکز و بیمارستانها)	حیوانات	
	بسیاری از جراحات و بیماریها در اثر تماس با حیوانات یا فضولات حیوانی ایجاد می شود.	
سوسک و موش	حشرات و حیوانات جونده	
	می توانند در مکانهای کثیف با نیش زدن باعث گسترش بیماری شوند.	



نمونه	انواع خطرات	
مایعات بدن بیمار همچون بزاق، خون و خلط و بیماری‌هایی همچون سرماخوردگی و آنفولانزا	افراد بیمار بیماری می‌تواند از فردی به فرد دیگر منتقل شود، روش انتقال از طریق تماس با فرد و یا ترشحات شخص بیمار می‌باشد.	
هپاتیت، ایدز	سوزن و انواع سرنگ بعضی بیماری‌ها می‌تواند از طریق سرنگ مشترک و یا آلوده و یا سوراخ شدن پوست توسط سرسوزن آلوده منتقل شوند.	
گرده، بیچک سمی (بیشتر در شاغلین در بخش فضای سبز مراکز)	بیماری‌های منتقله از گیاهان بیماری می‌تواند از طریق تماس با گیاهان ایجاد شود.	

عوامل زیان آور مکانیکی

حوادث و بیماری‌هایی که در اثر کار با وسایل و ماشین آلات مختلف ایجاد می‌شود در این گروه قرار می‌گیرند. رعایت عوامل زیان آور ارگونومی در جلوگیری از بروز صدمات ناشی از عوامل مکانیکی نقش بسیار زیادی دارد. ارگونومی عبارت است از دانش بکار بردن اطلاعات علمی موجود درباره انسان در طراحی محیط و وسایل کار. علم ارگونومی ظرفیت‌ها و توانمندی‌های انسان را بررسی می‌کند و اطلاعات به دست آمده را در طراحی مشاغل، فرآورده‌ها، محیط‌های کار، تجهیزات و وسایل به کار می‌بندد.



عوامل زیان آور ارگونومی

ارگونومی دانشی است که در آن شرایط محیط، مشاغل و تجهیزات به گونه‌ای طراحی می‌شود که متناسب با وضعیت بدن انسان باشد و با توجه به محدودیت‌ها و قابلیت‌های بدن، امکان کار و فعالیت در بهترین و سالم‌ترین شرایط ایجاد گردد. وضعیت و حرکات بدن، طریقه بلند کردن و حمل بار، نحوه نشستن و برخاستن در حین کار، طراحی محیط و ابزار و وسایل کار متناسب با شرایط بدن افراد از جمله مباحثی است که در ارگونومی مورد توجه می‌باشد.

ارگونومی علم طراحی کار متناسب با شرایط بدن، به جای تناسب بدن با شرایط کار است. بکار بردن اصول ارگونومی در محیط کار تا حد زیادی میزان ایمنی، سلامتی و بهداشت، راحتی و کارایی در کار و زندگی روزمره را تعیین می‌کند.

انجام حرکات نادرست و قرار گرفتن در وضعیت‌های نامناسب بدنی می‌تواند بر ماهیچه‌ها، رباطها و مفاصل فشار مکانیکی موضعی ایجاد کند و سبب احساس ناراحتی در گردن، کمر، شانه، مچ و سایر قسمت‌های ماهیچه‌ای و استخوانی بدن شود.

برای بسیاری از کارگران، رعایت اصول ارگونومی در اولویت برنامه‌های کاری قرار دارد که تا حد امکان از آسیب‌های ناشی از شرایط نامناسب کاری جلوگیری شود. عدم رعایت این اصول در طول زمان منجر به آسیب‌های جدی به بدن می‌شود. عمده این آسیب‌ها به صورت اختلالات اسکلتی عضلانی می‌باشد.

برخی از نمونه‌های شرایط کار که می‌تواند منجر به صدمه بدنی شود در ذیل آمده است:

- کارهایی که نیاز به پیچ و تاب دست‌ها یا مفاصل دارد.
- اعمال فشار بیش از حد در قسمت‌های دست، پشت، مچ دست و مفاصل.
- کار با دست‌ها در بالای سر.
- کار به صورت خم شدن به سمت عقب.
- بلند کردن یا هل دادن بارهای سنگین.



چیدن وسایل در قفسه‌ها

تکاتی که می‌بایست در هنگام چیدن وسایل در قفسه‌ها رعایت شود در ادامه شرح داده می‌شود.

ذخیره سازی



- بهترین منطقه جهت بارهای سنگین ترجیحاً منطقه بین کمر و شانه می‌باشد. روش قرار دادن تجهیزات در قفسه‌ها باید به صورتی باشد که حداقل عمل بالا بردن اتفاق بیفتد. این امر فشار ناشی از خم شدن فرد برای جابجایی اجسام قرار داده شده در طبقات پایین قفسه و یا فشار کشیدن بدن برای رسیدن به بار در طبقات بالایی قفسه را کاهش می‌دهد.

قفسه‌های پایین و دراورها



- از زانو بند برای کارهای طولانی مدت در حالت چمباتمه استفاده شود. این کار موجب کاهش فشار در زانو و پاها در زمانی که فرد در حالت چمباتمه است می‌شود.

کف‌های بالا



- استفاده از چارپایه برای دسترسی به وسایل در قفسه‌های بالا
- استفاده از جاروی دسته بلند برای مناطقی که دسترسی به آن سخت می‌باشد.



بلند کردن و جابجایی

- استفاده از سبد جهت انتقال اشیای سنگین می تواند به حرکت بارها و تجهیزات کمک کند.
- استفاده از سبدهای چرخ دار و یا چرخ دستی باعث کاهش فشار به بدن می شود.
- در صورت امکان، از جعبه های دسته دار استفاده شود.
- حمل بارهای سنگین توسط چند نفر صورت گیرد.



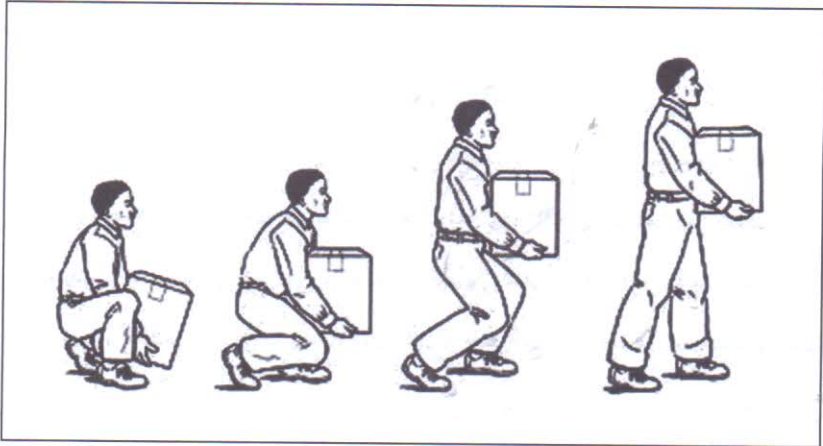
- از خم شدن و رسانیدن بدن به بار اجتناب گردد.

روش بلند کردن بار

- در هنگام بلند کردن بار از روی زمین باید زانوها خم شود و از خم کردن کمر خودداری گردد. این کار باعث می شود بار با نیروی پاها بلند گردد نه با نیروی کمر.
- تا حد ممکن بار به بدن نزدیک شود و به تدریج پاها صاف تا به حالت ایستاده در آید.
- از چرخش بدن خودداری شود. چرخش بدن باعث می شود فشار بیشتری بر کمر وارد شود و منجر به صدمه جدی گردد.



- لازم است پاهای، زانوها و حرکت آنها در هنگام بلند کردن بار در یک جهت باشند.



توصیه‌های متداول قبل و هنگام بلند کردن بار به طریق صحیح

در خصوص بلند کردن بار علاوه بر توصیه‌های فوق‌الذکر، موارد دیگری که با رعایت آنها می‌توان از ایجاد آسیب در حین کار جلوگیری نمود در زیر آمده است:



- (۱) بهتر است از لباس‌هایی با وزن کم، انعطاف پذیر، مقاوم در برابر پارگی و سوراخ شدن استفاده شود. لباس‌هایی با دکمه‌های بدون پوشش، زیپ‌ها و آویزهای آزاد برای حمل بار مناسب نمی‌باشند.

(۲) چکمه‌های ایمنی دارای پوشش حفاظتی پنجه‌ها و کف مقاوم در برابر رطوبت و ترشحات استفاده شود.

(۳) برای موادی که حمل دستی می‌شوند لازم است از دستکش‌های حفاظتی مناسب استفاده شود. دستکش‌های دو انگشتی مناسب نیستند.



- ۴) قبل از بلند کردن بار بهتر است افراد عضلات خود را با انجام نرمش های سبک گرم نمایند.
- ۵) در هنگام جابجایی بار لازم است افراد چنگش مناسبی روی بار داشته باشند.
- ۶) قبل از بلند کردن بار باید مطمئن شد که بار بی حرکت است.
- ۷) بایستی مسیر حرکت و محل قرارگیری بار تمیز باشد. موادی مثل گریس، روغن، ریخت و پاش و باقیمانده خاک و سنگ می تواند موجب لغزش و افتادن شود.
- ۸) اگر فرد مطمئن نیست که بار را می تواند حمل دستی کند، نباید آن را بلند کند.
- ۹) ورزش مرتب و مستمر در افزایش مقاومت بدن و جلوگیری از صدمات احتمالی نقش بسیار موثری دارد.

وضعیت نشسته و ایستاده در انجام کار

- افرادی که کارشان را در وضعیت ایستاده انجام می دهند همواره باید نکات زیر را مورد توجه قرار دهند:

- محل استقرار کلیه لوازم کار به دقت تعیین شود.
- فضای مورد نیاز و مکان انجام فعالیت کاملاً مشخص شود.
- وجود فضای کافی برای زانوهای پیش بینی گردد.
- اندازه و جهت نیروهایی که در حین کار باید اعمال شوند با وضعیت ایستاده متناسب باشد.
- فرد در حین کار عمل نشستن و برخاستن را به طور مکرر انجام دهد.
- در مواردی که کار به صورت ایستاده انجام می شود، ارتفاع کار می بایست با نوع کاری که فرد انجام می دهد تناسب داشته باشد تا از بروز مشکلات مربوط به ستون فقرات و اندامها و همچنین خستگی بیش از حد پیشگیری شود.
- در حالتی که فرد ایستاده کار می کند اگر ارتفاع میز بیش از حد کوتاه باشد و فرد خم شود، علاوه بر مصرف انرژی زیاد برای کنترل بدن و ایجاد خستگی زودرس، می تواند منجر به عدم دقت در کار شود و احتمال ایجاد صدمات اسکلتی و مفصلی را افزایش دهد.



• افرادی که کارشان را در وضعیت نشسته انجام می‌دهند همواره باید نکات زیر را مورد توجه قرار دهند:

- بین صندلی و سطح کار ارتباط مناسبی برقرار شود.
- تغییر وضعیت بدنی بر روی صندلی امکان پذیر باشد.
- صندلی از استحکام و ثبات کافی برخوردار باشد بویژه زمانی که متحرک است.
- سهولت ایستادن و نشستن در هنگام استفاده از صندلی وجود داشته باشد.
- سطح نشیمن و پشتی صندلی از نرمی کافی برخوردار باشد.
- محیط کار و محل استقرار وسایل باید طوری باشد که افراد در حین کار بتوانند وضعیت بدنی خود را به طور متناوب تغییر دهند و در وضعیت بدنی نامناسب و تحمل ناپذیر قرار نگیرند.
- در انجام کارها باید به راست دست بودن و یا چپ دست بودن افراد توجه شود. در صورتی که این مسئله در نحوه بکارگیری وسایل مورد استفاده موثر باشد، باید برای فرد ابزار مناسب تهیه شود.
- در وضعیت نشسته انرژی کمتری نسبت به حالت ایستاده مصرف می‌شود، همچنین تعداد عضلات درگیر برای حفظ تعادل بدن کاهش می‌یابد، پس بهتر است تا جایی که امکان دارد کارهای ایستاده به کارهای نیمه نشسته و نشسته تبدیل شود.
- در صورتیکه کار در پشت میز انجام می‌شود، از صندلی با ارتفاع مناسب استفاده شود یا اگر صندلی قابل تنظیم است، ارتفاع آن طوری تنظیم شود که فاصله مناسب بینایی رعایت شود. ارتفاع سطح نشیمنگاه باید طوری تنظیم شود که ران‌ها در حالت افقی و ساق‌ها به طور عمودی قرار گیرند.
- بهترین حالت نشستن پشت میز، نزدیک نشستن به میز است طوری که ناحیه پشت بدن، محکم به پشت صندلی چسبیده باشد و پاها بر روی زمین و یا زیرپایی قرار گرفته باشند.



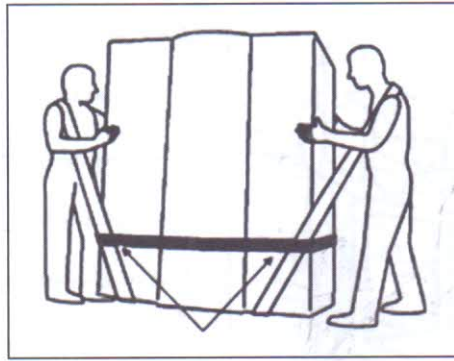
- هنگام نشستن باید سر را کاملاً راست و کمی رو به جلو نگه داشت. شانه‌ها باید افتاده باشد و فرد نباید حالت قوز داشته باشد.
- باید مکان کافی برای تحرک پاها در زیر میز وجود داشته باشد.
- بهتر است افراد بعد از مدتی نشستن، کمی بایستند. این کار منجر به خون‌رسانی بهتر و کاهش فشارهای مفصلی می‌گردد.

حمل و نقل بار به صورت گروهی

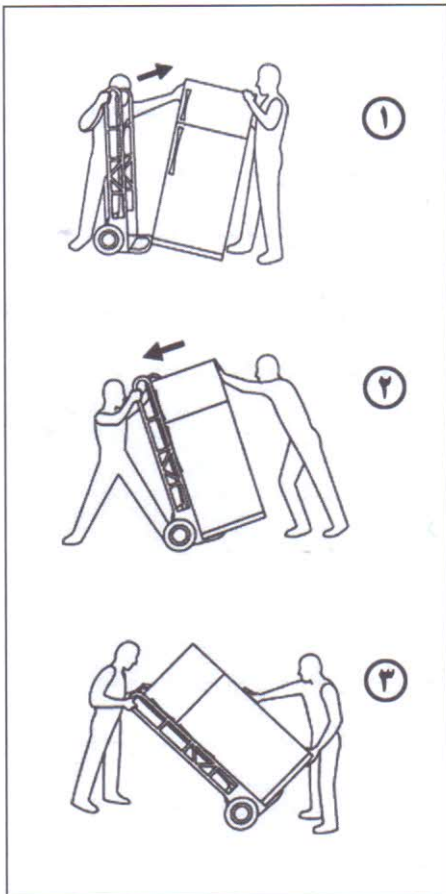
- زمانی که حمل بار به نیرویی بیش از یک نفر نیاز داشته باشد، بار را باید به صورت گروهی حمل نمود. بهتر است افراد از نظر قد و قواره شبیه هم باشند.
- در حین جابجایی بار، باید افراد مشارکت کننده بطور یکسان عمل نمایند تا توازن بار برقرار گردد و فشار ناگهانی و یا نامتعادل به کسی وارد نشود. در این موارد برای ایجاد هماهنگی بیشتر می‌توان از یک سری فرامین برای اعمالی نظیر بلند کردن بار، حرکت کردن، ایستادن، پایین آوردن بار و... استفاده نمود به طوری که افراد گروه با شنیدن این فرامین به صورت هماهنگ و به نحو یکسانی حرکت مورد نظر را انجام دهند.
- برای حمل گروهی اشیاء طویل، پارچه‌های نرمی بر روی شانه قرار داده شود. شیء مورد نظر بر یک طرف شانه افراد گذاشته شده و برای حمل آن گام به گام حرکت نمایند.



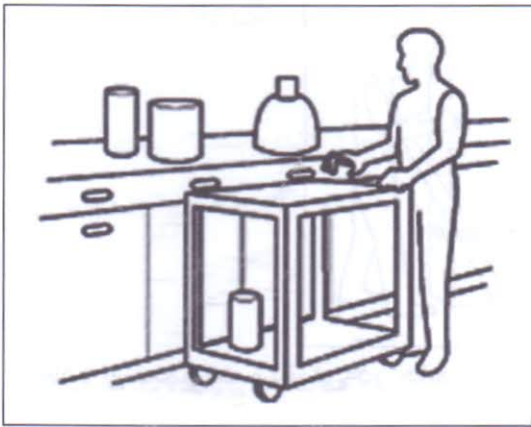
- برای حمل اثاثیه سنگین از حمایل‌های محکم و مخصوص باید استفاده نمود. طول این حمایل‌ها می‌بایستی متناسب با قد افراد تنظیم گردد، ضمن اینکه برای محکم نگه داشتن حمایل و ممانعت از سر خوردن آن لازم است از یک تسمه محکم برای محافظت آن استفاده گردد.



استفاده از تجهیزات مکانیکی در جابجایی بار



- برای قرار دادن بار سنگین بر روی چرخ دستی از فرد دیگری کمک گرفته شود. از وزن بدن خود برای کج نمودن بار استفاده و سپس لبه چرخ دستی در زیر بار قرار داده شود.
- پس از قرار دادن بار بر روی چرخ دستی، با کمک یک نفر همکار بار به طرف عقب کشانیده شود.
- در حین جابجایی بار و به منظور پیشگیری از سقوط آن، تا رسیدن به محل مورد نظر به صورت گروهی حمل گردد.



- برای حمل و نقل مواد از چرخ‌های دستی می‌توان استفاده نمود. وقتی از چرخ دستی یا وسایل حمل بار سنگین استفاده می‌گردد لازم است فرد اطمینان حاصل کنید که پشت بار را می‌بیند. توجه به نقاط کور در هنگام حمل بار برای جلوگیری از ایجاد تصادف مهم می‌باشد.

- از گاری‌های دستی با قفسه طبقه بندی شده برای حمل انواع مختلفی از اشیاء به ویژه آنهایی که فاقد شکل یکسانی می‌باشند می‌توان استفاده نمود.

حمل و جابجایی بیماران

مهمترین خطرات رایج در حمل و جابجایی بیماران در ذیل آمده است:

- حمل تکراری (چندین بار در یک شیفت).
- حمل در وضعیت نامناسب (برای کمک کردن به بلند شدن بیمار از عرض تخت).
- اعمال نیرو و فشار بیش از حد ضروری (هل دادن صندلی چرخ دار در حین بالا رفتن از مسیر شیب دار).
- بلند کردن بارهای سنگین (مثل بیمار بی حرکت).
- حمل بیمار در وضعیت کشیدگی بیش از حد عضلات.
- سرپا نگهداشتن بیماری که در حال افتادن است.
- بیش از ۲۰ بار حمل در هر شیفت کاری.
- وضعیت نادرست در قرارگیری بدن در هنگام کار (مثل خم شدن یا چرخش کمر)



چند نکته مهم که در حمل بیمار لازم است به آن دقت شود:

- بیمار در نزدیک بدن جابجا گردد.
- بیمار به کمک یک یا چند نفر دیگر جابجا گردد.
- سعی شود تعداد موارد حمل بیمار توسط یک نفر کاهش یابد.



علت‌های شایع کمردرد در حمل بار:

- بلند کردن اشیاء سنگین می‌تواند سبب آسیب به کمر شود. به ویژه وقتی این کار به طور تکراری و به مدت زمان طولانی صورت پذیرد.
- چرخاندن و پیچاندن کمر در هنگام بلند کردن بار یا نگه داشتن اشیاء سنگین.
- گذاشتن برداشتن اشیاء در نقاط دور از دسترس، همچون سطوح مرتفع بالاتر از سطح سر، روی میز و به فاصله زیاد از کمر و تنه.
- بلند کردن و جابجایی اشیائی که شکلهای نامناسب و نامنظم دارند.
- کار کردن در وضعیتهای نامناسب و ناراحت کننده.
- سر خوردن و زمین خوردن در اثر راه رفتن در سطوح لغزنده
- اضافه وزن.
- وجود استرس و فشار روانی.





برای پیشگیری از ایجاد کمردرد موارد زیر توصیه می‌شود:

- بار به روش صحیح برداشته شود.
- به طور مرتب حرکات اصلاحی انجام شود.
- حتی الامکان از یک سکو برای بلند کردن و گذاشتن اشیاء استفاده شود.
- در صورت امکان برای بلند کردن و جابجایی اشیاء از تجهیزات مکانیکی مثل چرخ دستی استفاده شود.
- قبل از بلند کردن بار با برداشتن گوشه آن، وزن بار برآورد شود.
- اگر جسم خیلی سنگین است برای بلند کردن آن از دیگران کمک خواسته شود.

چند نمونه از ورزش‌های مناسب برای جلوگیری از کمردرد:

ورزش شماره ۱:

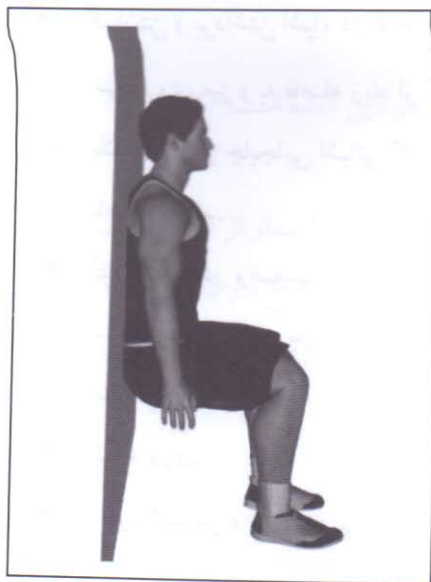
- کمر به دیوار چسبانیده شود و پاها به اندازه

عرض شانه باز شود.

- در حالی که ناحیه پشت به دیوار چسبیده است بدن به طرف پائین کشیده می‌شود. تا حدی که زانوها به اندازه ۹۰ درجه خم شود.

- وضعیت بدن به مدت حدود ۵ ثانیه (با شمارش از عدد ۱ تا ۵) در این حالت حفظ شده و سپس به حالت اولیه باز گردد.

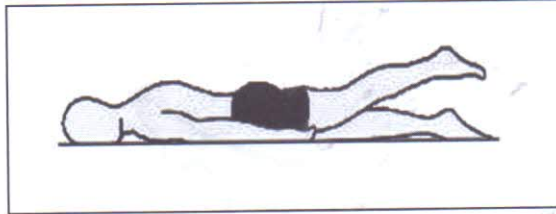
- این تمرین ۵ مرتبه تکرار شود.





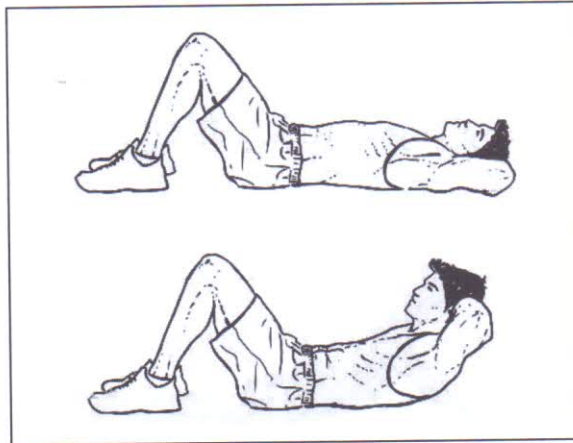
ورزش شماره ۲:

- ابتدا فرد از طرف شکم بر روی زمین می‌خوابد. سپس یک پا را از روی زمین بلند کرده و آن را به اندازه مدتی که از عدد ۱ تا ۱۰ بشمارد بالا نگه دارد.
- سپس پا به وضعیت اولیه برگردانده شده و همین کار را برای پای دیگر نیز تکرار شود.
- این تمرین برای هر پا ۵ بار تکرار شود.



ورزش شماره ۳:

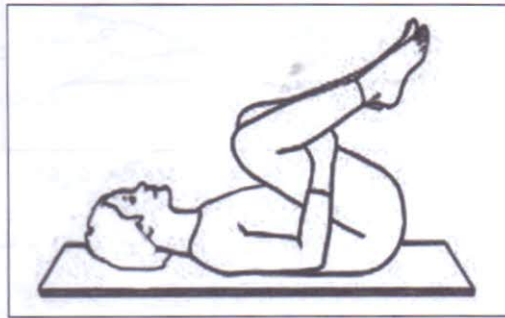
- ابتدا فرد به پشت بر روی زمین دراز می‌کشد، طوری که زانوها خمیده و کف پاها بر روی زمین قرار گرفته باشد. سپس با هر دو دست سر و گردن نگه داشته شود.
- در این حالت به آرامی سر و شانه‌ها را از زمین بلند کرده و تا ۱۰ شمارش شود. پس از آن سر و گردن به وضعیت اولیه خود برگردد.
- این کار ۵ مرتبه تکرار شود.





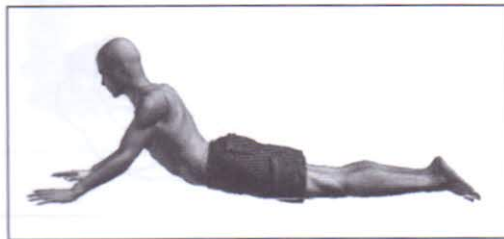
ورزش شماره ۴:

- فرد به پشت دراز می کشد و زانوهای خود را خم نموده و به سمت سینه بالا می آورد. در این حالت باید سر بلند نشود.
- سپس پاها به سمت پائین می آید، لازم است دقت شود پاها صاف نشده و از حالت خمیده خارج نگردد.
- این تمرین ۱۰ مرتبه تکرار شود.



ورزش شماره ۵:

- فرد بر روی شکم دراز کشیده و دست ها زیر شانه ها قرار گیرد و به سمت بالا فشار داده شود.
- نیمه بالایی بدن تا حد امکان بالا آورده شود، در این حالت ران ها و لگن در روی زمین نگه داشته شود.
- تا ۱۰ شمارش شده و سپس بدن به وضعیت اولیه خود برگردد.
- این تمرین ۱۰ مرتبه تکرار شود.





ورزش شماره ۶:

- در حالی که فرد ایستاده است، پاها به اندازه عرض شانه‌ها باز شده و دست‌ها پشت کمر قرار گیرد.
- در حالی که زانوها صاف نگه داشته شده است، تا حد امکان بدن از ناحیه کمر به سمت عقب خم شود.
- در این حالت به مدت ۲ ثانیه صبر شود و سپس بدن به وضعیت اولیه خود برگردد.

زمان مراجعه به پزشک

در صورت گرفتگی ساده کمر، فرد به مدت ۷۲ ساعت استراحت نماید. در موارد نادر کمر درد می‌تواند نشانه وضعیت بیماری باشد که در این صورت باید به پزشک مراجعه نمود. علائم هشدار که در صورت بروز لازم است فرد توسط پزشک معاینه گردد عبارتند از:

- ضعف و بی‌حسی در پاها
- داشتن تب همراه با کمر درد
- بی‌اختیاری ادرار یا مدفوع همراه با کمر درد
- تشدید کمر درد با دراز کشیدن
- داشتن سابقه بیماری مزمن عروقی، پوکی استخوان، دیابت و یا سرطان

عوامل زیان آور روحی روانی

وقتی در محیط کار احساس ناراحتی کنید، اعتماد به نفستان را از دست می‌دهید و ممکن است کج خلق و عصبی شوید. این امر بهره‌وری شما را پایین می‌آورد و انگیزه کاری خود را نیز از دست می‌دهید. اگر نشانه‌های هشداردهنده استرس در محیط کار را نادیده بگیرید، ممکن است مشکلات بزرگ‌تری بروز کند. استرس شدید و مزمن، علاوه بر تاثیرگذاری بر عملکرد و رضایت



کاری، می تواند باعث بروز مشکلات جسمی و احساسی هم شود. در این راستا، علائم استرس محیط کار عبارتند از:

- احساس اضطراب، زودرنجی و یا افسردگی
- بی علاقه‌گی به کار
- گرفتگی عضلات یا سردرد
- درد معده
- اختلال در خواب
- خستگی
- عدم تمرکز
- انزوای اجتماعی
- استفاده از مواد مخدر یا الکل

روش‌های کاهش استرس در محیط کار

- پیاده روی
- تغذیه مناسب
- انجام بموقع کارها
- لبخند زدن
- استراحت منظم و کوتاه مدت در طول شیفت کاری
- نفس‌های عمیق کشیدن



❖ مخاطرات ناشی از لیز خوردن، لغزیدن و سقوط

مخاطرات ناشی از لیز خوردن، لغزیدن و سقوط یکی از عوامل مسبب جراحات ناشی از کار و حتی وقوع مرگ در محیط‌های کاری می‌باشد.



در اینجا چند روش که می‌توان با اجرای آنها بروز اینگونه مخاطرات را در محیط کار کاهش داد ذکر می‌شود:

- کفش‌های مورد استفاده در محیط کار باید مناسب و راحت و کف آن به گونه‌ای باشد که از لیز خوردن فرد ممانعت کند.
- در مکان‌هایی که افراد تردد دارند سعی شود کف اتاق‌ها خیس نبوده و در صورت خیس بودن نسبت به خشک کردن آن اقدام شود.
- اگر میزان رطوبت و خیس بودن کف اتاق کم باشد بهتر است از پارچه یا دستمال برای خشک کردن استفاده شود و از تی خیس برای این کار استفاده نشود تا شرایط جهت لغزنده شدن کف اتاق مهیا نگردد.
- برای کاهش خطر سقوط اشیاء لازم است به نحوه ذخیره سازی و انبار آنها توجه گردد بطوریکه اشیاء سنگین در سطوح مرتفع و بلند قرار داده نشوند.
- برای دسترسی به نقاط مرتفع در اتاق همچون سطوح بالای دیوارها و یا پنجره‌ها از چهار پایه استفاده نمایید. استفاده از صندلی برای اینکار مناسب نمی‌باشد.



حفاظت در برابر وسایل تیز و برنده و لوازم آلوده عفونی

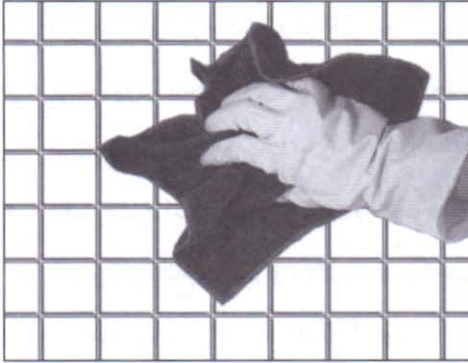
جراحات ناشی از فرو رفتن سرسوزن و وسایل تیز و برنده از مهمترین موارد آلودگی در کارکنان مراکز بهداشتی درمانی با بیماری های عفونی همچون ایدز، هپاتیت B و C محسوب می شود. کارکنان خدماتی در معرض بسیاری از عوامل بیماریزا با منشاء خون، مایعات و ترشحات بدن بیماران می باشند. این عوامل معمولاً از طریق ترشح و پاشیدن، فرو رفتن سوزن، وسایل شیشه ای شکسته، خراشیدگی و بریدگی پوست و یا در اثر تماس با چشم، بینی، دهان و پوست ایجاد می شوند.

اقدامات پیشگیرانه و حفاظتی که در این موارد بایستی مورد توجه قرار گیرد عبارتند از:

- در هنگام کار با مواد یا وسایل آلوده از دستکش در اندازه مناسب و از جنس مناسب و مرغوب استفاده شود.
- دستکش هایی از جنس لاتکس، نیتریل و یا وینیل محافظت کافی را در برابر آلودگی های عفونی ایجاد می نماید. دقت شود دستکش هایی که از جنس لاتکس یا وینیل نازک تهیه شده باشند محافظت کافی را در مقابل سوراخ شدن بوسیله وسایل تیز ایجاد نمی نمایند.
- دستکش ها باید در اندازه های تا مچ، آرنج و شانه در دسترس باشند.
- نباید دستکش ها را هنگام انجام کار تعویض نمود بلکه باید بعد از اتمام کار این عمل را انجام داد.
- برای کارهای مختلف باید از دستکش های متفاوتی استفاده نمود، به طوریکه:
 - ✓ در مواقع کارهای سنگین، سر و کار داشتن با وسایل داغ و یا هنگام خالی کردن محفظه های محتوی مواد خطرناک از دستکش های لاستیکی و چرمی استفاده شود.
 - ✓ برای تمیز نمودن، شستن وسایل و ضد عفونی کردن از دستکش های خانگی استفاده شود.
 - ✓ در مواقع کار با خون، ترشحات بدن، مواد شیمیایی از دستکش های جراحی (لاتکس) استفاده شود.
 - ✓ دستکش های پلاستیکی یکبار مصرف در مواقع اضطراری و فوری کاربرد دارند.



- دستکش‌ها نباید شسته شده و مجدداً مورد استفاده قرار گیرند، زیرا از کیفیت عملکرد و میزان



نقش حفاظتی آنها کاسته می‌شود. اگر دستکش‌ها برای استفاده مجدد با مواد شوینده و یا مواد ضد عفونی شسته شوند، ممکن است مواد شوینده سبب افزایش نفوذ مایعات از طریق سوراخهای غیر مرئی شده و یا مواد ضد عفونی باعث خراب شدن دستکش‌ها گردند.

- حلال‌های آلی سریعاً سبب خراب شدن دستکش‌های لاتکس می‌شود و بعضی از حلال‌ها دستکش‌های وینیلی را حل می‌کنند.
- دستکش‌هایی مانند دستکش‌های لاستیکی خانگی که استفاده عمومی داشته و ممکن است در تماس با خون و یا تمیز کردن آلودگی‌ها بکار روند را می‌توان ضد عفونی و مجدداً استفاده نمود. اما اگر بریدگی، سوراخ یا تغییر رنگ در آنها مشاهده گردید، باید دور انداخته شوند.
- باید دستکش‌ها را بعد از پوشیدن و قبل از شروع به کار از نظر نقایص احتمالی بررسی نمود.
- هنگامی که امکان آلودگی با خون و مایعات بدن (مثل کار در بخش اورژانس) زیاد است، پوشیدن دو جفت دستکش توصیه می‌گردد. احتمال آلودگی پوست در زمان استفاده از دو دستکش کمتر از زمان استفاده از یک دستکش می‌باشد.
- اکیداً توصیه می‌شود از حمل اشیاء تیز و برنده با دست خودداری شود.
- هنگامی که در دست بریدگی و یا زخمی وجود دارد حتماً از دستکش استفاده گردد.
- در مواردی که احتمال آلودگی با خون و یا ترشحات بدن زیاد است از پیش بند پلاستیکی یکبار مصرف استفاده شود.



- در صورتیکه احتمال فرو رفتن اجسام نوک تیز، پاشیده شدن خون و یا قطعاتی از نسوج و یا مایعات آلوده به چشم و نواحی مخاطی وجود دارد از ماسک و عینک محافظ استفاده شود.
- جمع آوری، نگهداری، انتقال و دفع زباله‌های تیز و برنده باید به صورت مناسب و بهداشتی انجام شود.
- دقت شود اشیای تیز و برنده خصوصاً در مراکز بهداشتی درمانی (همچون سر سوزن، آنژیوکت، تیغ بیستوری، لانتست، اسکالپ وین، ویالهای شکسته و...) بلافاصله پس از مصرف در ظروف ایمن (Safety box) جمع آوری شده و به نحو مطلوب دفع گردد.
- درب ظروف ایمن وقتی پر شدند حتماً بسته شود و سپس نسبت به دفع آنها اقدام گردد.
- ظروف ایمن که پر شده‌اند را در یک مکان مطمئن و خشک و دور از دسترس مردم، خصوصاً کودکان نگهداری شود تا مطابق دستورالعمل‌های مربوطه دفع شوند.
- برای اجتناب از ایجاد صدمه در اثر سرسوزن هرگز ظروف ایمن پر شده را نباید در دست نگهداشت و یا آن را تکان داد یا روی آن فشار آورد. از نشستن و یا ایستادن بر روی آنها اکیداً خودداری گردد.
- ظروف ایمن پر را نباید دوباره باز نمود و مجدد مورد استفاده قرار داد.
- لازم است به منظور پیشگیری از جراحات ناشی از وسایل تیز و برنده ظروف ایمن به تعداد کافی و با ابعاد گوناگون در دسترس کلیه واحدهای زیربط قرار داشته باشد.
- استفاده از برچسب هشداردهنده بر روی ظروف ایمن با مضمون (احتمال آلودگی با اشیای تیز و برنده عفونی) به منظور جلب توجه کارکنان بهداشتی درمانی الزامی است.
- به منظور پیشگیری از سرریز شدن وسایل دفعی پس از اینکه حداکثر سه چهارم حجم ظروف ایمن پر گردید لازم است درب ظروف به نحو مناسبی بسته و سپس دفع شوند.



اقدامات فوری پس از تماس با اجسام تیز و برنده یا مواد و وسایل آلوده عفونی

در مراکز بهداشتی و درمانی، جراحات و اتفاقاتی که برای کارکنان در حین انجام وظایف اتفاق می‌افتد، عمدتاً شامل مواردی همچون فرورفتن سرسوزن به دست کارکنان، بریدگی پوست با اجسام تیز و یا پاشیده شدن خون و یا سایر ترشحات آلوده به نواحی ملتحمه چشم، نواحی مخاطی (برای مثال داخل دهان) و بریدگی‌های باز می‌باشد.

الف) اقدامات فوری و لازم پس از ایجاد جراحات ناشی از اجسام تیز و برنده:

- شستشوی زخم با صابون و آب ولرم
- جلوگیری از خونریزی در محل اولیه زخم (موضع تماس)
- مراجعه فوری به واحد اورژانس و ارائه خدمات درمانی
- گزارش فوری سانحه به مسئول مربوطه و سوپروایزر بالینی

ب) اقدامات فوری پس از ایجاد آلودگی با مواد و اجسام عفونی و شیمیایی:

- خودداری از مالش موضعی چشم (در مواردی که چشم‌ها آلوده شده اند)
- شستشوی چشم‌ها و غشا مخاطی با مقادیر زیاد آب
- مراجعه فوری به واحد اورژانس و ارائه خدمات درمانی
- گزارش فوری سانحه به مسئول مربوطه و سوپروایزر بالینی

ایمنی در برابر آتش سوزی

آتش سوزی یکی از خطرناکترین پدیده‌هایی است که می‌تواند خسارت‌های جانی و مالی عمده‌ای بوجود آورد. از آنجا که بیماران حاضر در بیمارستان عموماً افراد ناتوانی هستند که در صورت وقوع حوادث آتش سوزی امکان نجات خود را ندارند. بنابراین آتش سوزی در بیمارستان بیشتر از هر مکان عمومی دیگری می‌تواند باعث خسارات جانی شود.



علاوه بر آن به دلیل وجود دستگاه‌ها و تجهیزات گرانبه‌تر و متعدد در بیمارستان، آتش سوزی می‌تواند باعث خسارات مالی بزرگی نیز شود. بنابراین ایمنی در برابر آتش سوزی یکی از فاکتورهای مهم در نگهداری و ایمنی بیماران، کارکنان و بیمارستان به حساب می‌آید.

خاموش کردن آتش می‌تواند به سه طریق انجام شود:

۱- سرد کردن: بوسیله آب می‌توان حرارت را کم نمود و به این طریق منجر به خاموش شدن آتش شد. بهترین روش سرد کردن جامدات، آب است.

۲- قطع کردن هوا یا اکسیژن (خفه کردن): این عمل توسط گازهای غیر قابل اشتعال سنگین تر از هوا و یا راندن سریع هوا توسط پودرهای شیمیایی یا پوشاندن آتش توسط کف‌های شیمیایی یا حتی توسط یک پتوی خیس یا بکار بردن مقداری ماسه صورت می‌گیرد.

۳- قطع کردن یا دور کردن مواد سوختنی: در آتش سوزی ناشی از مایعات و گازهای قابل اشتعال، بهترین روش قطع نمودن مواد سوختنی است. مثلاً در آتش سوزی مربوط به یک سیلندر گاز، بهترین کار ابتدا بستن شیر سیلندر گاز و قطع جریان گاز سپس اقدام در جهت سرد کردن آن است و همچنین در سرد کردن آتش مربوط به مایعاتی مانند بنزین، علاوه بر اقدامات اطفائی باید منبع سوخت را نیز دور نمود.

نحوه خاموش کردن آتش توسط کپسول آتش نشانی



- در موقع مشاهده آتش، فرد باید خون‌سردی خود را حفظ نموده و با برداشتن خاموش کننده مناسب به سمت آتش حرکت کند.
- بایستی به هنگام خاموش کردن آتش همواره پشت به باد ایستاد.
- باتوجه به برد موثر کپسول آتش نشانی تا جایی که احساس ناراحتی و سوزش در



نقاط حساس بدن مثل گونه‌ها و لاله گوش پیش نیاید می‌توان به آتش نزدیک شد.

- باکشیدن ضامن و پاره کردن پلمپ و با ضربه زدن یا فشار آوردن به دسته خروجی و یا پیچاندن شیر کپسول، اقدام به خروج مواد خاموش کننده به سمت آتش می‌گردد.

- قسمت پایینی شعله نشانه گرفته می‌شود بطوریکه مواد خاموش کننده قبل از نقطه شروع آتش از قسمت پایین و به صورت جاروب کردن به سمت آتش پاشیده می‌شود.
- دقت شود هیچ قسمت از آتش بدون پوشش باقی نماند زیرا خطر بازگشت شعله از همان محل امکان پذیر است.
- در صورتیکه با مصرف مقداری از مواد خاموش کننده آتش خاموش شد از ادامه خروج مواد جلوگیری شود.
- قبل از حصول اطمینان از خاموش شدن آتش محل آتش سوزی ترک نشود.
- کپسول آتش نشانی استفاده شده را باید از روی پهلو بر روی زمین خواباند تا به اشتباه مجدداً مورد استفاده قرار نگیرد.

نحوه بکارگیری جعبه آتش نشانی در موقع بروز آتش سوزی

- ابتدا درب جعبه از طریق دکمه ای که روی آن تعبیه شده است، باز شود.
- حلقه شیلنگ آتش نشانی در جهت زاویه ۹۰ درجه به سمت بیرون جعبه هدایت شود.
- با چرخاندن حلقه، شیلنگها از روی آن خارج گردد.
- سپس سر نازل شیلنگ را در دست گرفته و به طرف آتش حرکت کنید.
- هیچگاه به صورت انفرادی از جعبه آتش نشانی و باز کردن شیر آب استفاده نشود زیرا امکان دارد به فرد آسیب برسد.



- قبل از باز کردن شیر فلکه آب نسبت به باز کردن شیر نازل اقدام گردد.
- در صورتیکه محل آتش سوزی از طول شیلنگ مورد استفاده طویل تر باشد بایستی از لوله یدکی که در جعبه می باشد جهت امتداد دادن شیلنگ استفاده شود.
- شیر نازل به سمت کانون آتش نشانه گرفته و تا دفع کامل آتش عملیات ادامه می یابد.
- پس از اتمام عملیات بایستی شیلنگ از محل اتصال آن باز شده و بعد از آب گیری و خشک شدن دوباره به صورت اول پیچیده شود.
- هنگام پیچیدن، شیلنگ اصلی به صورت دولا به دور حلقه دوار پیچیده می شود.

کمکهای اولیه که عموماً پس از حریق مورد استفاده قرار می گیرد شامل:

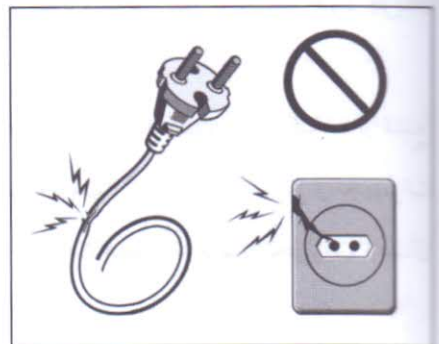
- فرد کمک کننده ابتدا باید مراقب خود باشد.
- مصدوم را خیلی فوری از منطقه سمی خارج نموده و در هوای آزاد قرار داده می شود.
- کمربند و یقه مصدوم را شل کرده و راه هوایی او باز نگه داشته شود.
- اکسیژن ۱۰۰٪ برای مصدوم فراهم گردد.
- سریعاً مصدوم به بیمارستان منتقل شود.



توصیه‌های ایمنی در زمان کار با تجهیزات برقی

برق گرفتگی می‌تواند موجب صدمات و آسیب‌های خطرناکی گردد که عموماً در اثر قرار گرفتن در مدار یا مسیر عبور جریان برق ایجاد می‌گردد. شدت جراحات و صدمات بستگی دارد به اینکه چه قسمت از بدن و در چه مدت زمانی در مسیر عبور جریان قرار گیرد. برق گرفتگی می‌تواند باعث سوختگی، توقف یا ایست قلبی، فلج کردن مرکز اعصاب، خونریزی داخلی و حتی مرگ شود. علاوه بر آن در مواردی نیز علاوه بر اثرات مستقیم ناشی از برق گرفتگی، ممکن است آسیب‌های ثانوی نیز به فرد مصدوم وارد شود به عنوان مثال با ایجاد شوک الکتریکی منجر به سقوط فرد از ارتفاع شود و یا در اثر توقف یا حرکت ناگهانی ماشین آلات در اثر قطع و وصل ناخواسته منجر به صدمات مکانیکی در فرد مصدوم گردد. توصیه می‌شود در هنگام کار با وسایل برقی موارد زیر رعایت گردد:

- تنها از وسایل الکتریکی که کاملاً عایق‌بندی شده‌اند، استفاده شود.
- همیشه در هنگام تنظیم کار بایستی کلید راه اندازی ماشین آلات و وسایل برقی در حالت خاموش (off) باشد.
- باز کردن حفاظ ماشین آلات و دستگاه‌های برقی بایستی فقط از طریق کارشناسان فنی مربوطه انجام شود.
- در هنگام استفاده از وسایل برقی بهتر است رطوبت محل کار برطرف گردد و اگر امکان این کار نبود حتماً از وسایل و لوازم حفاظتی مناسب استفاده شود.





- در محل های خیس یا محیط های بسته و مرطوب از کفش با کف لاستیکی استفاده گردد.
 - قبل از استفاده از وسایل برقی، لازم است سیم یا کابل آن بررسی شود و از سالم بودن عایق بندی آن اطمینان حاصل گردد.
 - همیشه از پریزهای سالم استفاده شود.
 - در دستگاه ها و وسایلی که سیم اتصال به زمین دارند، دقت شود اتصال آنها قطع نشود.
 - تمامی عیب و نقصی که در وسایل برقی و تجهیزات الکتریکی مشاهده می شود را باید به مسئول مربوطه گزارش نمود حتی اگر کم اهمیت و کوچک به نظر برسد.
- در خصوص حریق های ناشی از الکتریسیته به موارد زیر توجه شود:
- مطمئن ترین راه جهت جلوگیری از حریق های ناشی از الکتریسیته این است که از ایجاد آن پیشگیری شود.
 - شایع ترین علل ایجاد حریق های ناشی از الکتریسیته شامل عایق بندی نامناسب و ضعیف تجهیزات الکتریکی و یا نگهداری ناصحیح از لوازم الکتریکی، جریان زیاد و نیز ضعیف بودن سیم های ارتباطی می باشند.
 - برای خاموش کردن آتش سوزی ناشی از الکتریسیته، ابتدا باید جریان برق را قطع نمود و سپس از کپسول های آتش نشانی حاوی دی اکسید کربن (CO_2) برای خاموش کردن آن استفاده شود. این نوع کپسول ها معمولاً دارای علامت دایره آبی رنگ با حرف C می باشند. توجه شود به هیچ وجه نباید از آب برای خاموش کردن این نوع آتش سوزی ها استفاده نمود. در مواقع اضطراری که فردی دچار برق گرفتگی می شود و محل کار از نظر وجود جریان الکتریکی ایمن نمی باشد موارد ذیل توصیه می گردد:
- برای ولتاژهای الکتریکی فشار ضعیف، قبل از هر اقدامی ابتدا کلید یا دو شاخه از منبع برق قطع گردد. اگر این کار امکان پذیر نبود، بوسیله بعضی از وسایل و تجهیزات خشک (بدون رطوبت) مانند لاستیک، چوب و یا کتاب ضخیم به فرد یا تجهیزات اتصال یافته فشار آورده تا تماس قطع شود.



- برای ولتاژهای الکتریکی فشار قوی، بلافاصله با مرکز فوریت های شرکت برق تماس گرفته شود و همزمان از طریق مرکز فوریت های پزشکی، آمبولانس درخواست گردد. سپس لازم است افراد از محل فاصله بگیرند زیرا در ولتاژهای فشار قوی علی رغم وجود فاصله با منبع الکتریسیته، ممکن است فرد دچار برق گرفتگی شود.

معاینات شغلی کارکنان خدماتی

برنامه پیشگیری از بیماری های شغلی در کلیه کارکنان شاغل در سازمان ها از اهمیت زیادی برخوردار است. در این برنامه با شناخت از محیط کار، فرآیند کاری، خطرات و عوامل زیان آور در محیط کار و تاثیر این عوامل بر سلامت شاغلین بررسی می شود.

در برنامه پیشگیری از بیماری های شغلی، از طریق ارزیابی محیط کار و معاینات دوره ای و غربالگری بیماریها در کارکنان، تشخیص زودرس و درمان به موقع بیماریها و آسیب های ناشی از کار انجام می پذیرد.

اقداماتی که عموماً در طی معاینات شغلی کارکنان انجام می شود شامل این موارد است:

- تشکیل پرونده پزشکی جهت کلیه شاغلین و انجام معاینات پزشکی حداقل سالی یکبار
- قرار دادن شاغلین در کارهای متناسب با توانایی جسمی، روحی و روانی آنان
- شناسایی به موقع بیماری های شغلی و مداخله موثر در جهت کنترل و درمان آنها

انواع معاینات شغلی

انواع معاینات شغلی کارکنان شامل موارد ذیل می باشد:

۱- معاینات بدو استخدام:

با توجه به اینکه، انتخاب نوع کار و بکارگیری افراد در مشاغل مختلف، به اندازه سلامت، توان، قابلیت و آمادگی افراد بستگی دارد امروزه معاینه های پیش از استخدام از اهمیت بسیار برخوردار است.



۲- معاینات دوره‌ای:

معاینات دوره‌ای معایناتی هستند که در دوره‌های زمانی خاص با فاصله معین جهت دستیابی

به اهداف زیر صورت می‌پذیرد:

- تشخیص زودرس بیماری‌های ناشی از کار و بیماری‌های غیر شغلی
- پیگیری موارد مشکوک به بیماری تا روشن شدن وضع آنها
- درمان به موقع و جلوگیری از پیشرفت بیماری
- توصیه برای تغییر شغل و یا محدود کردن کار در فرد بیمار
- جلوگیری از انتقال و انتشار بیماری‌های مسری
- مطالعه اثرات زیان آور عوامل موجود در محیط کار
- تعیین اثر محیط بر سلامتی و بیماری کارگران
- ارزیابی روشهای پیشگیری و ایمنی

کارت معاینه و پرونده بهداشتی کارکنان خدماتی

به منظور کنترل سلامتی نیروهای خدماتی شاغل در مراکز پزشکی، بهداشتی و درمانی به ویژه در واحدهایی چون آشپزخانه، توزیع غذا، لاندری، مهدکودک و جایگاه نگهداری موقت زباله‌ها لازم است این افراد قبل و بعد از استخدام از نظر سلامتی بررسی و جهت ایشان پرونده بهداشتی تهیه گردد. کارت معاینه و پرونده بهداشتی کارکنان خدماتی شامل سوابق بیماری، وضعیت واکسیناسیون و معاینات انجام شده برای آنها می‌باشد.

واکسیناسیون کارکنان خدماتی

توصیه می‌شود کارکنان خدماتی، خصوصاً شاغلین در مراکز بهداشتی درمانی، واکسن‌های هپاتیت B و توام بزرگسالان (کزاز-دیفتری) را مطابق با برنامه ایمن سازی بزرگسالان دریافت کنند. برنامه واکسیناسیون موارد مذکور در جداول زیر آمده است.



(جدول ۱)

ایمن سازی علیه دیفتری و کزاز (واکسن دو گانه ویژه بزرگسالان) در افراد بالای ۱۸ سال بدون سابقه ایمن سازی	
دفعات واکسیناسیون	زمان تزریق
نوبت اول	اولین مراجعه
نوبت دوم	یک ماه بعد از نوبت اول
نوبت سوم*	شش ماه بعد از نوبت دوم
* برای حفظ ایمنی کافی بهتر است هر ۱۰ سال یکبار تکرار شود	

(جدول ۲)

ایمن سازی علیه بیماری "هپاتیت B" برای گروههای پرخطر	
دفعات واکسیناسیون	زمان تزریق
نوبت اول	در اولین مراجعه
نوبت دوم	یک ماه بعد از نوبت اول
نوبت سوم	شش ماه بعد از نوبت اول

توصیه‌های عمومی جهت ایمنی و کاهش مخاطرات در کارکنان خدماتی

برای افزایش ایمنی و کاهش مخاطرات موجود در محیط کار، موارد زیر توصیه می‌شود:

۱. نیروهای خدماتی قبل از شروع به کار بایستی از نظر تایید سلامت و نداشتن بیماری‌های واگیر دار مورد بررسی پزشکی قرار گرفته و در صورت نداشتن بیماری برای نامبردگان کارت تندرستی صادر گردد.
۲. انجام معاینات پزشکی و آزمایشات لازم هر شش ماه یک بار تکرار می‌گردد.
۳. کلیه پرسنل خدمات بایستی دارای لباس کار متناسب با نوع کار بوده و از وسایل حفاظتی و ایمنی دستکش، ماسک، کلاه، چکمه یا کفش مناسب استفاده نموده و پس از پایان کار نسبت به تعویض لباس اقدام نماید. در صورت امکان بهتر است تعویض لباس پس از استحمام انجام شود. اکیداً توصیه می‌شود کارکنان نباید با لباس کار و قبل از تعویض لباس محل را ترک نمایند.



۴. کارکنان خدماتی مربوط به بخش‌های مختلف بیمارستان خصوصاً کارکنان بخش‌های عفونی و آزمایشگاه‌های میکروب شناسی حق تردد در سایر بخش‌ها به ویژه بخش کودکان، زنان و زایمان، آشپزخانه و ... که از نظر انتقال عفونت از حساسیت بیشتری برخوردار می‌باشند را ندارند و در صورت اجبار بایستی نسبت به تعویض لباس و کفش خود اقدام و احتیاط‌های لازم را به عمل آورند.
۵. جارو و تی‌های نظافت در پایان کار بایستی در محل‌های اختصاص داده شده به این قبیل وسایل، نظافت و شستشو شوند و به منظور آب‌گیری و خشک شدن در حوضچه‌های زهکشی شده و قابل نظافت و بهداشتی نگهداری گردند.
۶. استفاده از یک جارو یا تی به تنهایی در تمیز کردن و نظافت قسمت‌های مختلف (همچون سالن بخش، اتاق بیمار، محل استقرار پرسنل و پرستاری و ...) اکیداً ممنوع و مخاطره‌آمیز می‌باشد.
۷. از وسایل حمل و نقل برای انتقال غذا و سایر لوازم نباید بطور مشترک استفاده شود.
۸. عدم نگهداری و انبار نمودن وسایل اسقاطی و مستعمل.
۹. در گوشه و کنار و فضا‌های خالی موجود در بخش‌ها و سایر مکان‌های موجود در بیمارستان نباید وسایل اسقاطی و مستعمل را نگهداری و انبار نمود. محل‌های جمع‌آوری و انبار وسایل یاد شده می‌توانند محل تجمع حشرات و پناهگاه جوندگان (موش) و سایر جانوران موزی و حتی بروز حریق گردد.
۱۰. در مراکز درمانی و بیمارستان‌ها از قرار دادن لگن، لوله ادرار، تشت و ... در کف سرویس‌های بهداشتی و روی زمین یا زیر تخت بیمار، زیر دستشویی و ... جداً پرهیز گردد در غیر این صورت این عمل می‌تواند آلودگی و عفونت را به تخت بیماران بستری شده انتقال دهد.
۱۱. از دست زدن به زباله به خصوص زباله آزمایشگاه‌ها، بخش‌های عفونی و ... اکیداً خودداری گردد. در صورت لزوم از دستکش مناسب استفاده شود.



۱۲. در جمع آوری، حمل و نقل و تخلیه زباله بایستی کلیه نکات ایمنی و حفاظتی رعایت گردد.
۱۳. مواد شوینده، سفید کننده، گندزداها و ضد عفونی کننده‌ها بایستی در محل مناسب و دارای تهویه کافی نگهداری گردند.
۱۴. در صورت نگهداری غیر اصولی مواد شیمیایی و حلالها و ... در شرایط غیر قابل قبول می‌تواند عامل انفجار یا آتش سوزی یا ایجاد گازهای خطرناک در محیط انبار شوند.
۱۵. از نگهداری مواد غذایی توسط بیماران یا همراهان در کیسه‌های پلاستیک تیره و سیاه (از دوده صنعتی در تهیه پاکت های پلاستیکی استفاده شده باشد) در یخچال بخش جلوگیری به عمل آید.
۱۶. نگهداری مواد غذایی در کیسه‌های پلاستیکی تیره و سیاه و کیسه‌های پلاستیکی بازیافتی برای سلامت انسان زیان آور است. از بکارگیری کیسه‌های مذکور در این موارد پرهیز شود.