



سوالات پرتکرار در مورد تجهیزات حفاظت فردی

اهداف آموزشی

- پس از مطالعه این مقاله انتظار می رود خوانندگان محترم بدانند:
- چه زمانی از تجهیزات و وسایل حفاظت فردی استفاده کنند.
- وسایل حفاظت فردی چگونه باز، بسته، تنظیم و پوشیده می شوند.
- محدودیت های وسایل حفاظت فردی چیست.
- نحوه مراقبت صحیح، نگهداری، عمر مفید و امحای وسایل حفاظت فردی چگونه است.

عبدالرضا یوسفی

معاون اجرایی معاونت بهداشتی
دانشگاه علوم پزشکی شاهرود



مرضیه رضایی

سرپرست مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی شاهرود



مقدمه

بیشتر از طریق قطرات آلوده ترشحات تنفسی و انتقال تماسی انتشار پیدا خواهد کرد. انتقال بیماری حین تماس با اشیای آلوده از جمله وسایل حفاظت فردی یا وسایل شخصی بیمار که مورد استفاده بیمار بوده نیز رخ می دهد. اگرچه دانسته های ما در مورد انتقال بیماری کووید ۱۹

بیماری کووید ۱۹ یک بیماری تنفسی است که گستره نشانه های بالینی آن می تواند از موارد بسیار خفیف، غیر تنفسی تا بیماری شدید و حاد تنفسی، نارسایی ارگان ها و در نهایت مرگ متغیر باشد. برخی از افراد آلوده به ویروس هیچ نشانه بالینی نخواهند داشت. براساس مستندات و شواهد موجود بیماری کووید ۱۹

روپوش، تن پوش (گان) چیست؟

لباس حفاظتی را که بر تن می پوشند، روپوش یا تن پوش می گویند. وظیفه اصلی روپوش حفاظت از بدن انسان در برابر خطرات احتمالی در محیط مانند: نور شدید آفتاب، سرما و گرمای بیش از اندازه، بارش برف و باران، حشرات، مواد شیمیایی زیان آور، سلاح و سایش با مواد زبر و آسیب رسان و سایر خطرهایست. روپوش در برابر بسیاری از مخاطرات که ممکن است انسان را تهدید کند، از ما محافظت می کند. در پاره ای از موارد روپوش دارای دو کارکرد است:

۱. از فردی که آن را پوشیده محافظت می کند.
۲. محیط را از آلودگی احتمالی توسط فردی که پوشاک را پوشیده حفاظت می کند و موجب عدم آلودگی محیط می شود، مانند تن پوش ضد عفونی شده محافظ در اتاق عمل و محیط های پزشکی

چه معیارهایی را برای استفاده از لباس های حفاظتی توصیه شده توسط وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی باید در نظر بگیریم؟

مستندات علمی و استانداردهای ملی و بین المللی مشخصات لباس های غیر قابل نفوذ و مقاوم در برابر مایعات در مراکز مراقبت های بهداشتی درمانی را تشریح می کند. در هر نوع تجهیزات حفاظت فردی

کلید انتخاب و استفاده صحیح؛ درک ماهیت خطرات و ریسک مواجهه با آنهاست. برخی از عوامل مهم برای ارزیابی خطر مواجهه در مراکز بهداشتی درمانی عبارتند از: منبع، نحوه انتقال، فشار و انواع تماس، طول مدت و نوع فعالیت هایی که توسط کاربر تجهیزات حفاظت فردی انجام می شود. در مورد گان ها، همپوشانی کافی پارچه بسیار

در حال افزایش است اما با توجه به دغدغه ها و سؤالات متعدد کارشناسان، متخصصان، کارگران، کارمندان و افراد عادی درخصوص وسایل حفاظت فردی برای پیشگیری و کنترل کووید ۱۹ پاسخگویی به سؤالات پرتکرار در مورد تجهیزات و وسایل امری ضروری است.

ماسک چیست؟

ماسک یک نوع وسیله حفاظت فردی است و برای کاهش خطر احتمالی استنشاق ذرات موجود در هوا از جمله عوامل عفونی، گازها یا بخارها استفاده می شود. ماسک ها از جمله تجهیزات حفاظت فردی هستند که از قبل برای استفاده شاغلان در کارگاه ها و واحدهای شغلی از جمله محیط مراکز بهداشتی درمانی در نظر گرفته شده اند.

چه نوع دستکشی در مراکز بهداشتی درمانی توصیه می شود؟

دستکش های یکبار مصرف معاینه بیمار که برای مراقبت روزمره از بیماران در مراکز بهداشتی درمانی مورد استفاده قرار می گیرند، برای مراقبت از بیماران مشکوک یا تأیید شده کرونایی مناسب اند. بدیهی است استفاده از دستکش های طبی به عنوان بخشی از احتیاط های استاندارد حین تماس دست های کارمندان بهداشتی درمانی با خون یا دیگر ترشحات بدن بیماران، پوست بدون محافظ یا آسیب دیده یا هرگونه مخاط های بیماران توصیه می شود.



چگونه از وسایل حفاظت فردی استفاده کنیم؟

۱. روپوش

- باید تنه را از گردن تا زانوها و بازوها را تا انتهای مچ دستان بپوشاند و دور کمر پیچانده شود و در پشت گردن و کمر گره بخورد.

۲. ماسک

- بندهای ماسک یا نوارهای الاستیک را در وسط سر و گردن قرار دهید.
- باند و نوار انعطاف پذیر را روی استخوان بینی قرارداده و حالت آن را تنظیم کنید.
- صورت و زیر چانه را به طور مناسب بپوشانید.

۳. عینک یا شیلد صورت

- بر روی صورت و چشم‌ها و متناسب با آن‌ها قرار بگیرد.

۴. دستکش‌ها

- تا روی مچ را کامل بپوشاند و تا روی مچ بند روپوش هم ادامه داشته باشد.
- قبل از پوشیدن دستکش‌ها دست‌هایتان را با آب و صابون یا محلول الکلی تمیز و خشک کنید.
- پوشیدن هر گونه حلقه، ساعت مچی، جواهرات مچ دست و ناخن مصنوعی در زیر دستکش ممنوع است.

روش‌های ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن

انتشار آلودگی در استفاد از تجهیزات محافظتی:

- دست‌ها را از چهره خود دور نگه دارید.
- سعی کنید کمتر با سطوح لمس شده در تماس باشید.
- دستکش‌ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید.
- بهداشت دست را رعایت کنید.

مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی چگونه است؟

- قبل از خارج شدن از اتاق بیمار، تمام وسایل حفاظت فردی، به جز ماسک را درآورید.
- ماسک را بعد از ترک اتاق بیمار و بستن در، از صورت خود خارج کنید.

مهم است به گونه ای که اطراف بدن و پشت را به طور کامل بپوشاند و اطمینان حاصل شود اگر فردی که گان پوشیده در حالت نشسته قرار بگیرد، گان از ناحیه پشت بدن وی محافظت می‌کند.

محافظ صورت صورت چگونه از ما محافظت می‌کند؟

محافظ صورت محافظ صورت یکی از اقلام محافظت شخصی است که از کل صورت در برابر آلودگی‌ها و مواد شیمیایی محافظت می‌کند. البته شیلدهای محافظ صورت کاربردهای مختلفی دارند و در کارهای صنعتی همراه با عینک ایمنی استفاده می‌شوند. در زمان شیوع کرونا، آنفلوآنزا و دیگر بیماری‌های ویروسی این شیلد می‌تواند بسیار مفید باشد و از انتقال بیماری پیشگیری کند. به منظور عدم انتقال کرونا و برخی دیگر از بیماری‌ها لمس نکردن صورت توسط دست آلوده بسیار مهم است. شیلد را به دفعات می‌توان مورد استفاده قرار داد و تحمل کردن آن روی صورت نیز اصلاً کار سختی نیست. فردی که از شیلد استفاده می‌کند دیگر ناخودآگاه صورت و بینی خود را توسط دست لمس نمی‌کند و به این ترتیب احتمال انتقال بیماری کاهش می‌یابد.





۱. روپوش و دستکش

- جلو و آستین‌های روپوش و قسمت بیرونی دستکش آلوده است.
- اگر دستان شما هنگام درآوردن روپوش یا دستکش آلوده شد، بلافاصله دستان خود را با ضدعفونی کننده دست حاوی الکل بشویید.
- جلوی روپوش را بگیرید و از بدن خود دور کنید تا بندها جدا شوند و فقط با دستان دستکش دار خارج روپوش را لمس کنید.
- هنگام درآوردن روپوش، آن را تا کنید و به شکل یک بسته فشرده کنید.
- همان‌طور که لباس را درمی‌آورید، به طور همزمان دستکش را نیز درآوردید. فقط قسمت داخلی دستکش و روپوش را با دست بدون حفاظت لمس کنید. لباس و دستکش را درون ظرف زباله قرار دهید.
- بندهای روپوش را باز کنید و مراقب باشید که آستین‌ها هنگام رسیدن به بندها با بدن شما تماس نداشته باشد.
- روپوش را از گردن و شانه‌ها جدا کنید و فقط داخل روپوش را لمس کنید.
- روپوش را وارونه به‌طوری‌که داخل آن رو به بیرون باشد جمع کنید.
- آن را به‌صورت فشرده شده و تا شده داخل ظرف زباله قرار دهید.

۲. دستکش

- بیرون دستکش آلوده است
- اگر دستان شما هنگام درآوردن دستکش آلوده شده اند، بلافاصله دستان خود را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- با استفاده از یک دست دستکش دار، قسمت کف دست دیگر را بگیرید و دستکش اول را از دست خارج کنید.
- دستکش درآورده شده را با دستکش نگه دارید.
- انگشتان دست بدون دستکش را زیر دستکش در میچ دست ببرید و دستکش دوم را با کشیدن روی دستکش اول خارج کنید.
- دستکش را درون ظرف زباله بیندازید.

۳. عینک یا شیلد صورت

- سطح خارجی عینک یا شیلد صورت آلوده است.
- اگر دست شما حین درآوردن عینک یا شیلد صورت آلوده شد، دست‌های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- با بلند کردن نوار پشت سر یا گوش، عینک یا شیلد صورت را از پشت درآوردید.
- اگر وسیله قابل استفاده مجدد است، در مخزن مشخص شده برای بازیافت مجدد قرار دهید. در غیر این صورت، آن را در یک ظرف زباله رها کنید.

۴. ماسک

- قسمت جلوی ماسک آلوده است، به آن قسمت دست نزنید.
- اگر در حین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده



استفاده از ماسک به تنهایی برای کنترل عفونت کافی نیست. همراه استفاده از ماسک‌ها باید اقداماتی نظیر شستن دست‌ها، پوشاندن دهان و بینی در هنگام عطسه و سرفه و... همزمان انجام شود.

بعد از تماس با ماسک‌های جراحی لازم است دست‌ها با آب و صابون یا ژل‌های پایه الکلی شسته شوند.

رعایت بهداشت دست‌ها قبل و بعد درآوردن لوازم حفاظت فردی برای ارایه دهندگان مراقبت‌های بهداشتی درمانی مهم است.

بهداشت دست‌ها باید با استفاده از ضدعفونی‌کننده الکلی که حاوی ۶۰ تا ۹۵ درصد الکل است یا شست‌وشوی دست‌ها با آب و صابون برای مدت حداقل ۲۰ ثانیه انجام شود.

اگر دست‌ها به وضوح آلوده شده اند قبل از استفاده از ضدعفونی‌کننده الکلی آن‌ها را با آب و صابون بشویید.

هنگام استفاده از ماسک‌های پزشکی در کل شیفت، کارکنان بهداشت و درمان باید اطمینان داشته باشند که:

- ماسک خیس نشود زیرا ماسک‌ها پس از خیس شدن آسیب دیده و تغییر می‌کنند.
- به هر دلیلی ماسک پزشکی برای تنظیم یا جابه‌جایی روی صورت لمس شده است، باید ماسک را با خیال راحت برداشته و با رعایت بهداشت دست با ماسک



شد، دست‌های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.

- ابتدا بندهای پایین ماسک را باز کنید و سپس بندهای بالایی و بدون لمس کردن جلوی ماسک، آن را از صورت جدا کنید.

- ماسک را در یک ظرف زباله قرار دهید.

بلافاصله بعد از درآوردن همه وسایل حفاظت فردی، دست‌ها را بشویید یا از یک ضد عفونی‌کننده الکلی استفاده کنید.



ماسک خیس نشود زیرا ماسک‌ها پس از خیس شدن آسیب دیده و تغییر می‌کنند.



یک ماسک خانگی فقط باید
به عنوان آخرین راه حل برای
جلوگیری از انتقال قطرات
هوابرد تنفسی از افراد آلوده
در نظر گرفته شود.

است نشان می‌دهد که ماسک‌های جراحی ۳ برابر ماسک‌های خانگی مؤثرند و یک ماسک خانگی فقط باید به عنوان آخرین راه حل برای جلوگیری از انتقال قطرات هوابرد تنفسی از افراد آلوده در نظر گرفته شود. وجود ماسک خانگی بهتر از این است که فرد هیچ محافظتی نداشته باشد.

- همچنین افراد باید در استفاده از ماسک خانگی از انجام کارهای اشتباهی همچون استفاده از ماسک‌های آسیب دیده، شل و گشاد و قرار دادن ماسک زیر بینی پرهیز کنند.
- برداشتن ماسک از فاصله یک متری افراد، استفاده از ماسکی که در تنفس مشکل ایجاد می‌کند، استفاده از ماسک خیس و آلوده و استفاده از ماسک مشترک بین افراد از دیگر مواردی است که افراد باید از انجام آن پرهیز کنند.

دیگر جایگزین کرد.

- ماسک پزشکی و همچنین سایر تجهیزات محافظت شخصی پس از مراقبت از هر بیمار با وسایل محافظتی جدید جایگزین شوند.

آیا ماسک‌های خانگی در پیشگیری از ابتلا به

COVID19 مؤثراند؟

در حال حاضر مراجع بین المللی توصیه می‌کنند که ارایه دهندگان خدمات بهداشتی و درمانی در شرایط نبود ماسک‌های جراحی توصیه شده به عنوان آخرین راهکار از ماسک‌های خانگی به همراه شیلد صورت که کل صورت را می‌پوشاند هنگام مراقبت و درمان بیماران مبتلا به کووید ۱۹ استفاده کنند. مطالعه ای که برای بررسی کارایی ماسک‌های خانگی به عنوان جایگزینی برای ماسک‌های تجاری انجام شده

منابع

- حفاظت تنفسی با تأکید بر روش‌ها و نرم‌افزارهای تعیین طول عمر کارتریج ماسک‌های تنفسی/گردآوری و تألیف مهدی جهانگیری، پریسا آزاد راهنمای پیشگیری و کنترل کووید ۱۹ کروناویروس (سؤالات پرتکرار درباره تجهیزات حفاظت فردی)، مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت
- Anna Davies et al, Testing the Efficacy of Homemade Masks: Would They Protect in an Influenza Pandemic? Disaster Medicine and Public Health Preparedness, DOI:9109190/dmp.9192002, Published online: 99 May 2013
- behdasht.gov.ir

به این موضوع امتیازدهید (۱۰۰). کد موضوع ۱۰۷۲۱۲. نحوه امتیازدهی: امتیاز- شماره مقاله. مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۸۰ - ۱۰۷۲۱۲)