تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster
شركة الصحة القابضة

مكافحة العدوى في المنزل

Home Health Care
Infection Control

ماهي مكافحة العدوى؟

هـي مجموعـة مـن الخطـوات والإجـراءات التـي تعمـل علـى تقليل مخاطر انتقال العدوى.
إن عمليـة السـيطرة علـى العـدوى فـي المنـزل أو المجتمـع لا تقل أهمية عن السيطرة على العدوى داخل المستشفيات.
سـوف تحتـاج إلـى عـدة خطـوات للسـيطرة علـى انتقـال العدوى أو انتشارها مثل:

- الاحتياطات الوقائية.
- غسيل اليدين.
- القفازات.
- التخلص من النفايات بالشكل الصحيح .
- تنظيف بقع الدم.
- اجراءات المناعة الصحية بعد التعرض إلى الدم.
- الوضع الصحي لمقدم الرعاية الصحية.

المعايير الوقائية:

عبارة عن مجموعة من الاجراءات التي تهدف إلى التقليل من انتشار العدوى والتي تتضمن:

- غسل اليدين.
- استخدام المعقمات.
- استخدام المعدات الوقائية (مثل: القفازات ومريول الحماية للجسم).

تتضمن مصادر العدوى من الأشخاص الآخرين:

- الدم وسوائل الجسم (مثل: البول، والبراز، والفوط الملوثة).
- الإفرازات (مثل: اللعاب والمخاط).
- جروح الجلد الملتهبة (مثل: تقرحات الفم، والجروح، وتقرحات الفراش) بغض النظرعن رؤية الدم أو لا.

غسل اليدين:

إن أفضل وأوفر طريقة للسيطرة على المرض هي غسل اليدين. فهي تعمل على إزالة البكتيريا والأجسام المسببة للالتهابات والعدوى.
تقلل الطريقة الصحيحة لغسل اليدين من فرص نقل العدوى وخصوصاً عند الأطفال وبين أفراد العائلة.

متى يجب غسل اليدين:

- عند بداية العمل.
- قبل عمل أي نشاط.
- بعد الانتهاء من نشاط معين.
- بعد لمس المعدات أو أي مواد ملوثة.
- عند لمس أي مكونات من الدم أو سوائل الجسم (مثل: القيء).
- بعد لمس الحفاضات الجافة أو المبللة.
- بعد لمس الشراشف.
- بعد إزالة القفازات الطبية.
- قبل وبعد لمس المواد الغذائية.
- عند الخروج من الحمام واستنثار الأنف.
- عند السعال على اليدين.

اتباع الخطوات التالية:

- يجب إزالة أي مجوهرات باليدين مثل الخواتم.
- استخدام سائل متخصص في قتل الجراثيم.
- الانتباه إلى المناطق المخفية أو ثنايا اليدين، مثل: الأظافر وبين الأصابع.
- شطف اليدين بماء جاري مع الانتباه إلى وضع اليدين للأسفل.
- أغلق الحنفية باستخدام فوطة أو كوع اليد.

جفف اليدين باستخدام منشفة خاصة بك وليس أفراد العائلة.

- يجب عدم استخدام مغسلة المطبخ للتخلص من سوائل الجسم.

العناية باليدين والأظافر:

ينصح باتباع التوصيات التالية لحماية الجلد:

إن عملية غسيل اليدين المتكررة تساهم في جفاف الجلد الذي يؤدي إلى تقرحات الجلد. وإن هذه التقرحات من شأنها أن تكون مصدرًا للالتهابات ونشر العدوى.

- التأكد من ترطيب اليدين بالماء قبل استخدام الصابون (لأن استخدام الصابون والمواد الكيميائية في سائل التنظيف على اليدين الجافتين يعمل على تهيج الجلد عند إضافته إلى الأيدي الجافة).
- تجنب الغسل بالماء الساخن (لأنه يزيد من مخاطر التهاب الجلد والحكة).
- شطف اليدين جيدًا بالماء لمنع نمو بقايا البكتيريا من جديد.
- تربيت اليدين بلطف عند التجفيف لمنع تهيج الجلد.
- تغطية كل الجروح أو الكدمات بضمادات عازلة للماء مع مراعات تغييرها باستمرار.
- عدم غسل اليدين باستخدام الجل الكحولي بعد كل إجراء.
- الحفاظ على قص الأظافر باستمرار ونظافتها وعدم استخدام طلاء الأظافرعليها لأنه يؤدي إلى نمو البكتيريا وقد تؤدي إلى الإصابة بالجروح لدى الأطفال عند ممارسة النشاطات المختلفة.
- استخدام الكريمات المرطبة والتي تعمل على حماية اليدين من الجفاف.

تعقيم اليدين بالاعتماد على المواد الكحولية:

كيفية استخدام معقم اليدين (جل اليدين):

- ضع كمية مناسبة من الجل في راحة اليد.
- افرك يديك بطريقة كافية لتوزيع الجل على جميع مناطق اليدين.
- انتبه إلى رؤوس الأصابع والسبابة والثنيات بين الأصابع.
- استمر في فرك اليدين حتى يتبخر وتصبح الأيدي جافة لمدة (10 -15 ثانية).

المعدات الوقائية:

القفازات:

- يمكن استخدام القفازات الطبية النظيفة (الغيرمعقمة) عند لمس أي من مكونات الدم أو أي من سوائل الجسم.
- لبس القفازات عند تغير الحفاظات (حسب طبيعة الشخص) على أي حال يفضل استخدامها حتى في تغيير الحفاظات الجافة.
- استخدام القفازات لايغني عن غسل الأيدي ولكنها تضيف خطوة إضافية للوقاية من العدوى.
- بعض القفازات تمنحك شعورًا وهمياً بالحماية بسبب احتواء بعض الأنواع على ثقوب لا نستطيع رؤيتها من شأنها أن تسبب نقل العدوى.
- عند لبس القفازات تأكد من إزالتها بحذرعن طريق سحبها من الرسغ إلى الأسفل واحذر من ملامسة القفازات الملوثة للجلد.
- بعد إزالة القفازات قم بوضعها في أكياس بلاستيكية وقم بغسل اليدين.

المعدات الوقائية:

القفازات:

- يجب لبس القفازات إذا كان عندك أي جروح أوخدوش في الأيدي.
- لا تقم باستخدام القفازات مرة أخرى.
- لا يجب استخدام القفازات لكل الإجراءات والنشاطات لفترات طويلة، لأنها تزيد من تعرق اليدين وارتفاع حرارتهما ومن ثم زيادة إمكانية نمو البكتيريا.
- لا يجب وضع الجل المعقم داخل القفازات.
- يجب التأكد من استخدام الجل وغسل اليدين قبل استخدام القفازات.
- عدم استخدام القفازات في تثبيت ضمادات الجروح في الأيدي لأن ذلك سيؤدي إلى زيادة الرطوبة ونمو البكتيريا.

التخلص السليم للمخلفات:

عدم التخلص السليم من المخلفات الطبية المنزلية كالمواد الحادة الملوثة من حقن وإبر الأنسولين وغيرها من المواد الحادة (مثل: المشارط وأمواس الحلاقة الملوثة بالدم)، يعتبر من أكثر المخاطر التي تواجه عمال نقل المخلفات وعمال المكبات، فرمي مثل هذه المواد الحادة الملوثة بأكياس القمامة العادية السوداء قد تصيب أحد العاملين عند جمع أو نقل أو تفريغ تلك النفايات.

يمكن لنا الحد من هذه الخطورة إذا اتبعنا عدة خطوات بسيطة للتخلص من المخلفات الحادة:

- توضع الإبر والحقن في حاويات أو علب أو قناني بلاستيكية المستعملة في حفظ الصابون السائل وسوائل التعقيم والبوتاس.
- يجب أن يكون عنق القنينة ضيق حتى لا يستطيع أحد إدخال يده ويلامس الإبر.
- يفضل وضع علامة واضحة يكتب عليها نفايات طبية خطرة "BIOHAZARD".
- توضع القنينة بعيداً عن النفايات التي يمكن إعادة تدويرها (تصنيعها) في حالة وجود مثل هذه الخدمات.

- توضع الإبر مباشرة في القنينة البلاستيكية دون إعادة الغطاء أو تكسير الإبرة.
- يتم إدخال كامل الإبرة في القنينة.
- يجب التخلص من القنينة المحتفظة بالمواد الحادة (عند امتلاء ثلاث أرباعها).
- يجب أن يغلق غطاء القنينة بإحكام ويلف عليه شريط لاصق قوي حتى ترمى القنينة بأكياس القمامة العادية.
  يجب التأكد من عدم وصول الأطفال للقنينة.
- أما بالنسبة للضمادات والقطن وخرق القماش والقفازات الملوثة بالدماء يفضل وضعها في أكياس مغلقة بإحكام قبل وضعها مع القمامة العادية.
- يوضع القطن الطبي النسائي (بالأخص المصابات بفيروسات الدم) وحفاضات الأطفال (بالأخص المصابين بالإسهال) في أكياس مغلقة بإحكام قبل التخلص منها.

تنظيف الدم والمواد التي تعرضت إلى التلوث بالدم :

الشراشف والملابس:

- عليك غسل المناطق التي تعرضت إلى الدم بضخ الماء البارد عليها، وعلى الوالدين غسل ملابس الأطفال بشكل منفصل عن المواد بالماء الدافئ ومواد التنظيف المناسبة والمعقمات الجيدة.
- يجب تجفيف الشراشف في مجففات الملابس الحرارية أو تعريضها إلى أشعة الشمس.

تنظيف الدم والمواد التي تعرضت إلى التلوث بالدم :

تنظيف الأرضيات:

- ارتد القفازات المطاطية عند تنظيف الدم المنسكب على الأرض.
- امسح المادة المنسكبة بممسحة ذات قدرة على الامتصاص الجيد واستخدام الفوط ذات الاستخدام الواحد.
- احفظ الفوط الملوثة بعد التنظيف في كيس بلاستيكي عازل واحفظه في مكان آمن حتى يتم التخلص منه.
- امسح أسطح الأرضيات بمعقمات مخففة بالماء.
- اترك المحلول المخفف لمدة 10 إلى 30 دقيقة قبل تجفيفه.
- يمكنك إعادة التنظيف إذا لزم الأمر واغسل اليدين بعد عملية التنظيف.

تنظيف الدم والمواد التي تعرضت إلى التلوث بالدم :

المعدات الكهربائية:

- امسح المعدات الملوثة.
- يجب إعادة الأجهزة الملوثة والتي يصعب تنظيفها إلى مركز الصيانة.

السجاد:

- امسح السجاد بفوطة مناسبة باستخدام الصابون الخاص بالسجاد والمواد المعقمة.
- أخبر العائلة عن مكان التلوث على السجادة.

التعـرض للـدم أو سـوائل وإفـرازات الجسم:

إن أي تعـرض للـدم أو إفـرزات الجسـم يجـب أن يعامـل وكأنـه مصـاب بالعـدوى أو البكتيريـا لذلـك عليـك اتبـاع مـا يلـي عنـد تعرضك لهذه الإفرازات:

- اغسل المنطقة المصابة بالماء والصابون.
- تأكد من أن المنطقة التي تعرضت إلى التلوث خالية من أي جروح جديد.
- إذا تعرضت المنطقة المصابة لجرح عليك غسلها بالماء الوافر والصابون .
- يجب عليك إخبار أفراد العائلة بهذا الحدث وإخبار الطبيب فورا.
- استشر طبيبك للتأكد من مدى خطورة التعرض إلى التلوث الفايروسي.

إذا كان لديك أي من العلامات التالية للإصابة، تصل بطبيبك على الفور:

- ارتفاع في درجة حرارة الجسم فوق 37 درجة.
- الطراوة، أوالألم، أو التورم، أو الاحمرار، أو خروج سوائل حول القسطرة أو الجرح أو أنبوب التغذية أو أنبوب الصدر.
- الطفح الجلدي والبقع أو اضطرابات الجلد الأخرى.
- عدم القدرة على الحركة.

للحد من مخاطر العدوى لك و / أو من يقوم برعايتك، يرجى اتباع الخطوات التالية:

- غسل اليدين قبل وبعد كل اتصال بالمريض.
- ارتداء القفازات دائما عند التعامل مع الدم أو سوائل الجسم، أو عند التعامل مع الأغشية المخاطية أو الجروح المفتوحة.
- لا تجب العناية بالمريض إذا كان لدى مقدم الرعاية جرح مفتوح أو غيره من الأمراض الجلدية.
- لا تعد تغطية الإبر بل تخلص منها على الفور في حاوية السلامة.
- استخدم شفرات الحلاقة المتاحة للحلاقة فقط.
- لا ينبغي لأي أحد استخدام مقياس الحرارة للمريض.
- اغسل الأطباق المتسخة بالماء الساخن والمنظفات على الفور.

- تجنب الاتصال مع أي شخص لديه مرض البرد أو أي مرض معدٍ آخر. إذا كان لدى مقدم الرعاية أعراض البرد أو الإنفلونزا، ينبغي عليه ارتداء القناع الواقي.
- من المهم جدًا المحافظة على النظافة الشخصية اليومية للمريض ومن يرعاه.
- حافظ على الأغطية السريرية والمناشف والملابس المتسخة في حاوية داخل كيس من البلاستيك حتى يتم غسلها. وينبغي أن يتم غسلها بالماء الساخن.
- يجب تغيير الضمادات والقيام بالعناية بالقسطرة أو الفتحة الرغامية في الموعد المحدد من قبل الأخصائي أو الممرضة وفقا لتوجيهاتهم.
- الحد من الاتصال بالحيوانات الأليفة.
- اغسل الأسطح أو المعدات الملوثة بالدم أو سوائل الجسم الأخرى بمحلول من الماء والمطهرات المنزلية والمخففة (١ أجزاء من الماء إلى جزء ١ من المطهر)
- تخلص من بقايا طعام المريض على الفور.

لأن الوعي وقاية

إدارة التثقيف الصحي

الرعاية الصحية المنزلية

HEM2.16.000381

R2-CCCM-CPAVA-161125- HK