

### جهت رعایت آداب تنفسی و سرفه موارد زیر اجرا گردد:

اگر بیماری برای مراجعه به مراکز درمانی از منزل خارج می شود ، از ماسک استفاده نموده یا با دستمال کاغذی ، در حین عطسه و سرفه جلوی دهان و بینی خود را بپوشاند.

در صورت امکان بیمار حداقل یک متر از سایر افراد فاصله داشته باشد و افراد مبتلا به عفونت های تنفسی باید آموزش ببینند.

دستمال و ماسک در مکان های ویزیت بیماران مبتلا به بیماری های حاد و تب دار تنفسی در دسترس باشد.

بهداشت تنفسی و آداب سرفه ، دو راه کلیدی هستند که می توانند ، گسترش آلودگی را از منبع آن کنترل نمایند.

همه بیماران ، ملاقات کنندگان و کارمندان مراقبت های بهداشتی باید تشویق به رعایت آداب سرفه و بهداشت تنفسی در همه زمان ها به منظور پیشگیری از انتشار ترشحات تنفسی شوند.

بهداشت تنفسی و رعایت آداب سرفه برای کلیه بیماران با علائم تنفسی ( سرفه و عطسه) الزامی است.

آداب سرفه و بهداشت تنفسی باید در همه قسمت های بیمارستان ، جامعه و حتی منزل رعایت شوند. انجام این اقدامات مهم برای کنترل منبع آلودگی همیشه ضروری است.

هنگامی که ماسک به وسیله ترشحات تنفسی خیس شد ، بایستی به نحو صحیح دور انداخته شود و آن را روی سطوح یا زمین رها نکنید.

جهت درآوردن ماسک ، به این نکته توجه شود که قسمت جلوی ماسک ، آلوده است ؛ این قسمت را لمس نکنید.

روش در آوردن ماسک:

گره ها را باز کنید.

ابتدا بند تحتانی را گرفته و آن را از پشت سر خارج کنید . سپس بند فوقانی را گرفته از پشت سر ، بیرون بیاورید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

«بیمارستان امام خمینی (ره) استهبان»

# بهداشت تنفسی و آداب سرفه

تهیه کننده: راضیه رنجبر - سوپروایزر بیمارستان استهبان

منبع:

تاریخ تدوین: مهر ماه ۹۷

تاریخ بازنگری: بهار ۱۴۰۲



دسترس نبودن دستمال یا ماسک در زمان عطسه و سرفه ، بینی و دهان را را آستین پیراهن بپوشانید.

بعد از عطسه و سرفه ،از مالیدن دست به چشم ، بینی و دهان خودداری کنید.

در مراکز ارائه خدمات بهداشتی درمانی ، در صورتی که سرفه می کنید از ماسک طبی استفاده کنید.

رعایت آداب تنفسی یعنی استفاده از دستمال در هنگام عطسه و سرفه و قراردادن آن در کیسه پلاستیکی و سپس قرار دادن آن در سطل زباله .

دست های خود را به طور مکرر با آب و صابون بشوئید ؛ خصوصاً بیماران و پس از عطسه و سرفه بهداشت دست همیشه ضروری است ؛ حتی زمانی که از دستکش استفاده می کنید.

بهداشت دست را (ضد عفونی دست با استفاده از مواد حاوی الکل یا شستن با آب و صابون و خشک کردن آن با حوله یک بار مصرف )، بعد از تماس با ترشحات تنفسی رعایت نمایید.

در صورت در دسترس نبودن ماسک به تعداد کافی می توان از دستمال ضخیم یا ماسک های چند بار مصرف پارچه ای که به طور کامل جلوی بینی و دهان را می پوشاند استفاده کرد. در صورت در