

نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

در مراکز نگهداری روزانه و شبانه روزی سالمندان

(دستورالعمل شماره ۲۶)

نکاتی که در مراکز نگهداری سالمندان باید رعایت گردد.

مدیریت محترم مرکز نگهداری سالمندان

با سلام و احترام

در پی شیوع بیماری کرونا در کشور و آسیب پذیری بالای سالمندان مقیم مراکز نگهداری سالمندان، انجمن آموزش بهداشت اقدام به تهیه دستورالعمل پیشگیری از شیوع این ویروس در مراکز نگهداری سالمندان نموده است. لذا از شما تقاضا داریم ضمن ابلاغ دستورالعمل به کارکنان، فراهم کردن امکانات و وسایل مورد نیاز و نیز نظارت بر حسن اجرای نکات بهداشتی، سلامت پرسنل و سالمندان تحت پوشش مرکز خود را در عبور از این بحران تضمین کنید.

توصیه های بهداشتی مذکور به شرح زیر می باشد:

بهداشت محیط مرکز نگهداری سالمندان:

- ۱- نصب پوستر راهنمای شستن دست ها برای پیشگیری از انتقال بیماری در محل سرویس های بهداشتی و اطاق ها به صورت مصور
- ۲- تدارک مواد شوینده، گندزدا، امکانات و تجهیزات نظافت به مقدار کافی و لازم در محل های مختلف مراکز نگهداری سالمندان

۳- آموزش و توجیه کلیه نیروهای خدماتی در رابطه با اهمیت ضد عفونی محیط برای سلامت سالمندان

۴- اطمینان از کارکرد مناسب هواکش و سیستم تهویه مناسب در سرویس های بهداشتی و اطاق ها

۵- افزایش سطل های زباله درب دار برای دفع راحت دستمال کاغذی های استفاده شده



نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

در مراکز نگهداری روزانه و شبانه روزی سالمندان

(دستورالعمل شماره ۲۶)

- ۶- مجزا بودن کلیه لوازم مورد استفاده بهداشتی برای هر سالمند مقیم
- ۷- مجزا بودن کلیه لوازم مورد استفاده بهداشتی برای کارکنان
- ۸- استفاده از چادر نماز، مهر و سجاده شخصی در نمازخانه مرکز نگهداری سالمندان
- ۹- عدم استفاده از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل و یا استفاده از دستمال نظافت یکبار مصرف
- ۱۰- نظافت و گندزدایی دستگیره های درب، نرده پله ها و سرویس های بهداشتی به صورت مستمر و سایر سطوح مانند کف اتاق ها، راهروها، سالن ها و ... به صورت روزانه
- ۱۱- تهیه و استفاده روزانه محلول های گندزدا (کارایی محلول های ضدعفونی پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می یابد)
- ۱۲- جمع آوری و دفع پسماند با رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی (جمع آوری پسماند در کیسه های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت) در آخر هر شیفت
- ۱۳- گندزدایی و نظافت سالن ها پس از تخلیه کلیه افراد و بازکردن درب و پنجره ها و روشن کردن هواکش
- ۱۴- خود به خودی خشک شدن رطوبت ناشی از آغشته شدن سطوح (میله ها، دستگیره ها، پشتی صندلی و فرمان و ...) به مواد گندزدا
- ۱۵- پدالی یا چشمی کردن شیر آب روشویی و سرویس های بهداشتی
- ۱۶- ترجیحا چشمی بودن درب های ورود و خروج خانه سالمندان (جهت ممانعت از تماس دست افراد با دستگیره درب)
- ۱۷- ضدعفونی مرتب کلیه نیمکت ها، صندلی ها و وسایل مشترک مرکز نگهداری سالمندان



انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران

نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس در مراکز نگهداری روزانه و شبانه روزی سالمندان

(دستورالعمل شماره ۲۶)

۱۸- تدارک یک اطاق قرنطینه برای موارد دارای تب، سرفه و تنگی نفس

۱۹- کنترل درجه حرارت سالمندان مقیم روزی دو بار (برای تشخیص زودرس موارد مبتلا)

۲۰- ایجاد تمهیدات لازم برای تماس تلفنی و تصویری به جای ملاقات حضوری



انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران

نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

در مراکز نگهداری روزانه و شبانه روزی سالمندان

(دستورالعمل شماره ۲۶)

بهداشت کارکنان:

- ۱- آموزش نحوه شستن دست ها و تاکید بر آن برای پیشگیری از انتقال ویروس به سالمندان و سایر پرسنل
- ۲- آشنایی با نشانه ها و علائم COVID-19
- ۳- پیش بینی برخورد با مورد مبتلا به بیماری COVID-19 (تا در صورت بروز موارد بیماری بر اساس آن پیش بینی و کدها اقدام گردد)
- ۴- ممانعت از ادامه فعالیت پرسنل بیمار و مشکوک به بیماری های تنفسی
- ۵- تعویض لباس، دستکش و ماسک در صورت صدمه در طول مدت نظافت
- ۶- ضدعفونی لباس های کار پرسنل با اسپری الکل ۷۰ درصد
- ۷- استفاده از سیستم تشخیص چهره برای ثبت حضور و غیاب کارکنان
- ۸- فراهم کردن امکانات لازم برای شستشوی مرتب دست ها و استفاده از ماسک یکبار مصرف در طول شیفت برای کارکنان
- ۹- استفاده از از لیوان یکبار مصرف و قندهای بسته بندی شده دوتایی در پذیرایی ها و جلسات
- ۱۰- استفاده از دستمال کاغذی و یا دستکش یکبار مصرف هنگام باز کردن درب آسانسور و فشردن دکمه های آن
- ۱۱- استفاده از دستکش یکبار مصرف هنگام فشردن کلید برق اتاق یا دستگاه (یا بلافاصله دست های خود را شسته و یا با محلول ضدعفونی کننده آن را گندزدایی نمایید)
- ۱۲- خودداری از دست زدن به قسمت داخلی دستمال کاغذی که در آن عطسه یا سرفه کرده اید
- ۱۳- ترجیحا استفاده از پله ها به جای آسانسور
- ۱۴- شستشوی دستها با آب و صابون قبل و بعد از هر گونه تماس با هر مددجو (مانند دادن دارو، کمک در تعویض لباس، کنترل علائم حیاتی و...)



انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران

نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس در مراکز نگهداری روزانه و شبانه روزی سالمندان

(دستورالعمل شماره ۲۶)

بهداشت غذاخوری:

- ۱- سرو نمک، فلفل، سماق و آب خوردن در بوفه، آبدارخانه، یا آشپزخانه و سالن پذیرایی در بسته بندی های یکبار مصرف و یا در غیر اینصورت گندزدایی مناسب ظروف حاوی آن ها
- ۲- پوشش بهداشتی مواد غذایی سلف سرویس تا زمان سرو
- ۳- ممنوعیت استفاده از گوشی تلفن همراه در داخل آشپزخانه
- ۴- تعبیه حوضچه مخصوص و یا یک اسفنج حداقل ۳ سانتی متری دارای محلول ضدعفونی برای ضدعفونی کفش پرسنل در محل درب ورودی آشپزخانه
- ۵- ممنوعیت تجمع در محل ارائه غذا به سالمندان و کارکنان
- ۶- قرار گرفتن صندلی ها در رستوران در فواصل یک و نیم متری از یکدیگر
- ۷- سرو نان بصورت بسته بندی شده
- ۸- کنترل و ضدعفونی مواد غذایی خام قبل از ورود به انبار و سردخانه
- ۹- ممنوعیت عرضه مواد غذایی رو باز در مراکز نگهداری سالمندان
- ۱۰- ترجیحا استفاده از ظروف یک بار مصرف برای سرو غذا
- ۱۱- شستشو و گندزدایی کلیه ظروف طبخ و آماده سازی مواد غذایی پس از هر بار سرویس دهی
- ۱۲- تعویض پوشش یکبار مصرف میز غذاخوری پس از هر بار استفاده
- ۱۳- ممنوعیت توزیع کلیه نذورات در مراکز نگهداری سالمندان
- ۱۴- اطمینان از پخت کامل غذاهای گوشتی

انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران



انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران

نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

در مراکز نگهداری روزانه و شبانه روزی سالمندان

(دستورالعمل شماره ۲۶)

بهداشت سالمندان :

- ۱- پرهیز از دست دادن و روبوسی کردن با یکدیگر
- ۲- ایجاد فضای شاد و امیدوار کننده برای کاهش استرس سالمندان
- ۳- شستشوی دست ها تا بالای مچ به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون مایع قبل از خوردن و آشامیدن (در صورت عدم دسترسی به آب سالم از مواد ضدعفونی کننده بر پایه الکل استفاده نمایید)
- ۴- عدم استعمال دخانیات (به دلیل تاثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد برای ابتلا به ویروس)
- ۵- استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن (در صورتیکه دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنید)
- ۶- پرهیز از تماس دست آلوده به چشم، بینی و دهان خود
- ۷- ترجیحا استفاده از پله ها به جای آسانسور
- ۸- خودداری از دست زدن به سطوح مختلف در خانه سالمندان
- ۹- خودداری از دست زدن به قسمت داخلی دستمال کاغذی که در آن عطسه یا سرفه کرده اید
- ۱۰- خودداری از رها کردن دستمال کاغذی های مصرف شده در محیط مرکز نگهداری
- ۱۱- رعایت فاصله یک و نیم متری از دیگران
- ۱۲- ممانعت از دست به دست شدن وسایل در محیط خانه سالمندان
- ۱۳- مطلع کردن پرستار شیفت در صورت داشتن تب، درد عضلانی و احساس سرماخوردگی

و ارتقای سلامت ایران



نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

در مراکز نگهداری روزانه و شبانه روزی سالمندان

(دستورالعمل شماره ۲۶)

توصیه هایی برای کارکنان مرکز نگهداری سالمندان

- ۱- توجه به سلامت روان سالمندان و پرهیز از بکار بردن جملاتی همچون " سالمندان به علت کهولت سن مبتلا می شوند و احتمال میرایی زیاد است" در حضور افراد سالمند
- ۲- توجه به سلامت روان سالمندان و مراجعه به متخصص روانپزشکی در صورت ابتلای فرد سالمند به اضطراب و افسردگی و در صورت لزوم تجویز دارو
- ۳- توجه ویژه به سلامت روان سالمندان دچار نقائص شناختی زیرا این سالمندان به صورت ناآگاهانه ممکن است بارها دست خود به دهان، بینی و صورت خود نزدیک کنند که باعث افزایش ابتلا در این افراد شود بنابراین مراقبین بایستی نسبت به این امر دقت کنند.
- ۴- تعویض کلیه لباس ها و حتی کفش های ملاقات کنندگان پیش از ورود به اتاق سالمند (زیرا ویروس در کف کفش ها باقی میماند).
- ۵- ترجیحا تماس تلفنی یا تصویری سالمندان با فرزندان به جای ملاقات حضوری
- ۶- مصرف ۷ الی ۸ لیوان مایعات در روز (خشکی دهان عاملی برای رشد ویروس در ناحیه دهان است)
- ۷- داشتن خواب کافی برای سالمندان
- ۸- مصرف مایعات گرم فراوان، میوه جات و سبزیجات و رژیم غذایی پر پروتئین

انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران



انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران

نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

در مراکز نگهداری روزانه و شبانه روزی سالمندان

(دستورالعمل شماره ۲۶)

اقدامات مورد نیاز برای موارد مشکوک

- ۱- انجام غربالگری کلیه مددجویان از نظر احتمال ابتلا جهت تشخیص زودهنگام و پیشگیری از انتقال عفونت به سایرین
- ۲- جداسازی فرد مشکوک از سایرین تا زمان رسیدن آمبولانس و انتقال به مراکز درمانی
- ۳- اطلاع دادن به مسئولین مرکز و ارجاع به مرکز درمانی در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی، تب، تنگی نفس و سرفه‌های خشک
- ۴- استفاده از سامانه تلفنی ۱۹۰ در صورت نیاز برای دریافت راهنمایی
- ۵- در جریان قرار دادن خانواده بیمار
- ۶- ضدعفونی کلیه وسایل، تخت و لوازم شخصی سالمند بیمار پس از انتقال به بیمارستان
- ۷- پایش دیگر سالمندان هم اطاق و سالمندانی که دارای ارتباط بیشتر با آنها بوده اند

انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران