



سازمان تامین اجتماعی

## بیمارستان لبافی نژاد

## آموزش بیمار



نحوه ی شستن صحیح دست ها



ADAM.

### References:

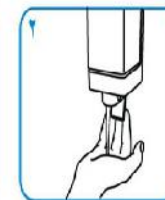
Fonder MA, Lazarus GS, Cowan DA, Aronson-Cook B, Kohli AR, Mamelak AJ. Treating the chronic wound: A practical approach to the care of nonhealing wounds and wound care dressings. J Am Acad Dermatol . 2008 Feb;58(2):185-206.

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/patientinstructions>

## شستن دست ها



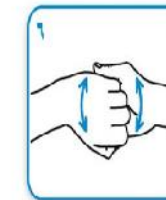
کف دست ها را به هم بمالید



صافون کافی برای پوشاندن سطح دستها را درازید



دستها را با آب خیس کنید



پشت انگشت ها را داخل کف دستها برید تا در هم قفل شوند



مالیدن کف دستها با انگشتها در هم



کف دست راست بر پشت دست چپ با انگشتها در هم و بالعکس



دستها را با آب شستشو دهید



مالش های عمود و رفت و برگشتی با انگشتان بسته یک دست روی کف دست دیگر و بالعکس



مالش گردشی شست یک دست در داخل کف دست دیگر و بالعکس



اکنون دستهای شما کاملاً تمیز و مطین هستند



از همان دستمال برای بستن شیر آب استفاده کنید



با یک دستمال حوله ای بطور کامل خشک کنید

## علائم هشدار برای مراجعه سریع تر به

:

- قرمزی زیاد زخم
- درد شدید
- خونریزی
- عمیق شدن زخم
- زخم تیره و خشک
- افزایش ترشحات
- ترشح غلیظ سبز یا زرد رنگ یا بد بو

## How To Wash Your Hands



1 Wet Hands



2 Apply Soap



3 Rub Together



4 Rinse



5 Dry



6 Turn Off Tap



www.vch.ca



■ يك سرنگ ( یا سی سی یا سرنگ تومی) سانتیمتری با فشار متوسط روی زخم بپاشید. این فشار به اندازه ای ضایعات و ترشحات زخم را شسته و پاک نماید.

■ گاز یا پارچه نرم و تمیز، با دقت و به آرامی خیسی و رطوبت زخم را بگیرید.

■ سپس روی زخم پانسمان تمیز گذاشته، آن را با چسب مخصوص ثابت نمایید.

■ در انتها مجددا دست ها را بشویید.

:

• زمان اولین تعویض پانسمان

• بدون اجازه ی پزشک معالج چیزی ( هرگونه پماد یا ) به زخم نمالید.

• برخی اوقات به دلایلی ممکن است کل زخم یا قسمتی از (wound dehiscence) این اتفاق بیشتر در زخم های بزرگ و در ناحیه ی شکم به وجود می آید و نیاز به مراقبت بیشتری خواهد داشت.

• درمدت بهبود زخم از پوشیدن لباس های تنگ خودداری نمایید.

• از فعالیت هایی که موجب کشیدگی، ضربه و فشار به ناحیه زخم جراحی می شود پرهیز نمایید. بلند کردن اجسام سنگین، دویدن، ورزش های کششی و (...)

• ماه زخم را در معرض نور مستقیم آفتاب قرار ندهید.

• در تاریخ تعیین شده برای خارج نمودن بخیه ها) غیر قابل جذب) به مراکز درمانی مراجعه نمایید.

• قرمزی خفیف لبه های زخم طبیعی است.

• - هفته از وان یا استخر استفاده ننمایید.

• مصرف میوه ها ، به ویژه آناناس جهت بهبود سریع تر زخم و کم کردن التهاب، توصیه شده است.

• برای کم کردن تورم و التهاب، استفاده از کیسه یخ به دقیقه در هر ساعت برای چند روز اول توصیه

در واقع محل برش پوست حین عمل

بیشتر زخم ها کوچک و برخی نیز بزرگ هستند.

## شستن صحیح و مناسب دست ها:

■ زیورآلات را خارج کنید

■ با آب گرم دست ها را خیس کنید

■ مایع صابون به مدت            - ثانیه را بشویید و زیر            تمیز نمایید. (

          : - ثانیه)

■ دست ها را خوب آبکشی کرده، با حوله ی تمیز یا دستمال کاغذی خشک نمایید.

:

■ وسایل پانسمان را آماده و در دسترس بگذارید

■ قبل از تماس با پانسمان دست ها را بشویید

■ به آرامی و با دقت چسب های پانسمان قبلی را جدا کنید.

■ با دستکش تمیز (ونه الزاما استریل)

از زخم جدا کنید.

■ قدیمی را داخل نایلون پلاستیکی گذاشته ، آن را گره بزنید و سپس در سطل زباله بگذارید.

■ پانسمان به زخم چسبیده بود آن را با سرم شستشو خیس کرده سپس جدا نمایید.

## رسیدگی به زخم و گذاشتن پانسمان جدید:

• برای تمیز کردن اطراف زخم از گاز یا پارچه نرم و تمیز استفاده نمایید.

• گاز را با سرم شستشو یا محلول آب و صابون خیس کنید و به آرامی روی پوست بکشید.

• سعی کنید پوست را از هرگونه ضایعات، ترشحات و لخته خون پاک کنید

• نیازی به استفاده از بتادین، صابون آنتی باکتریال . . نمی باشد، چون احتمال آسیب به پوست و تاخیر

**شستشوی زخم را هم توصیه کرده بود**

**در این صورت:**