



سامانه سلامتی و پیشگیری بالینی  
سایپیا

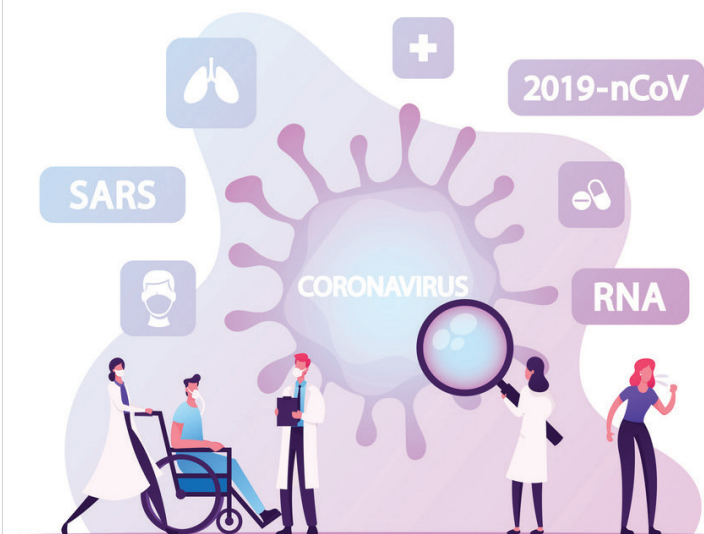


انجمن علمی  
بزرگی اجتماعی ایران



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی تهران

# دستورالعمل جهت آموزش مراقبت از خود و دیگران در برابر COVID-19 در مطب



## اقدامات احتیاطی در مطب:

۱. وجود تهویه مناسب هوای مطب و اتاق انتظار.
۲. نوبت دهی به بیماران حتی الامکان از قبل صورت گیرد، به نحوی که از تجمع بیماران در اتاق انتظار جلوگیری شود و مدت انتظار به حداقل برسد.
۳. منشی مطب در هنگام تماس تلفنی بیماران برای تعیین وقت معاینه، علت مراجعه بیمار را سوال کرده و طبق نظر پزشک، اگر بیمار می تواند مراجعه خود را به تاخیر بیندازد تا مواجهه کمتری داشته باشد، منشی با توضیحات لازم بیمار را جهت ملاقات در زمان مناسب دیگری قانع کند.
۴. پزشک می تواند جهت ویزیت به صورت تلفنی یا از طریق شبکه های مجازی، یا اپلیکیشن های پزشکی از راه دور، بیماران خود را راهنمایی کند.
۵. تا آنجا که ممکن است صندلی بیماران در اتاق انتظار با فاصله حداقل ۱۸۰ سانتی متر از یکدیگر قرار داده شوند.
۶. در ابتدای درب ورودی مطب محلول ضد عفونی دست و ماسک معمولی به صورت در دسترس قرار داده شود و با نصب یک دستورالعمل که به راحتی قابل خواندن باشد، از مراجعین درخواست شود، دستهای خود را ضد عفونی کرده و ماسک بزنند.
۷. روبروی درب سرویس بهداشتی، دستکش یکبار مصرف یا دستمال کاغذی قرار داده شود تا مراجعین در صورت نیاز به استفاده از سرویس بهداشتی، پس از پوشیدن دستکش یا با استفاده از دستمال کاغذی، اقدام به باز و بسته کردن درب دستشویی نمایند.
۸. به صورت دوره ای، از فراهم بودن مایع دستشویی و ضد عفونی در سرویس بهداشتی اطمینان حاصل شود.
۹. برای جلوگیری از آلوده شدن دستگیره درب ورودی اتاق ویزیت توسط بیماران، می توان از محافظ بسته شدن درب (انواع پلاستیکی و پادری) استفاده کرد تا درب کاملاً بسته نشود تا در هر ورود و

خروج دستگیره لمس نشود. یا آنکه منشی از بیماران درخواست کند که درب را با پای خود باز و بسته کنند. البته رعایت این نکات مانع از آلودگی به صورت کامل نشده و لازم است دستگیره چندین بار در روز ضد عفونی شود.

۱۰. جهت استفاده از آب سرد کن، مناسب است دو الی سه لیوان یکبار مصرف با فاصله از یکدیگر و در زیر پوششی از دستمال یکبار مصرف، در بالای دستگاه گذاشته شود تا بیماران بدون نیاز به لمس دیگر لیوان ها، یک لیوان را بردارند. در هنگام پر کردن لیوان، باید این کار بدون تماس دست و صرفاً با فشار لبه لیوان به شیر آب سرد کن انجام شده و به هیچ عنوان از لیوانی که از آن آب نوشیده شده، مجدداً برای پر کردن استفاده نشود. نصب یک راهنما برای بیماران در کنار آب سرد کن به این منظور توصیه می شود.

۱۱. تمام مجلات و بروشورهای تبلیغاتی که در روزهای معمول روی میز اتاق انتظار وجود دارد، باید جهت جلوگیری از انتقال آلودگی جمع آوری شود.

۱۲. در صورت وجود تلویزیون در اتاق انتظار، به نحو ممکن مطالب آموزشی مربوط به راه های پیشگیری از انتقال یا ابتلا به ویروس کرونا به نمایش گذاشته شود.

۱۳. وجود دستمال کاغذی در اتاق انتظار، به نحوی که علاوه بر در دسترس بودن، امکان آلوده شدن نداشته باشد، ضروری است. مثلاً استفاده از انواع جا دستمالی دیواری که به منظور برداشت هر برگ از دستمال کاغذی، نیازی به نگه داشتن جعبه با دست و یا دست زدن به دیگر برگ ها، وجود ندارد.

۱۴. با توجه به احتمال بالای ابتلای بیماران به COVID-19، باید تمامی بیماران و افراد حاضر در مطب از ماسک معمولی (بدون دریچه یا به اصطلاح بدون فیلتر) استفاده کنند.

۱۵. دو الی سه سطل زباله جهت دسترسی آسان بیماران در اتاق انتظار گذاشته شود.

۱۶. برای امحاء زباله ها حتماً بر اساس دستورالعمل مربوط به مطب های پزشکان عمل شود.

## لازم است منشی مطب موارد ذیل را رعایت نماید:

۱. استفاده از دستکش و ماسک برای محافظت فردی.
۲. اطمینان از تهویه مناسب اتاق انتظار مانند باز کردن متناوب پنجره ها.
۳. کسب اطمینان از رعایت نکات بهداشتی توسط بیماران برای ورود به مطب و استفاده از سرویس بهداشتی.
۴. ضد عفونی کردن تلفن مورد استفاده به صورت دوره ای.
۵. استفاده از پوشش سر مناسب، برای پرسنل خانم، به نحوی که نیاز به تماس های مکرر دست با آن نباشد مانند استفاده از کلاه اتاق عمل.
۶. اطمینان از ورود بیماران بدون همراه به اتاق پزشک و در صورت ضرورت حداکثر یک همراه.
۷. عدم استفاده از دست آلوده برای جا به جایی ماسک دهانی در حین کار.
۸. پایین نیاوردن ماسک همگام صحبت با بیمار.
۹. عدم لمس ماسک با دستکش آلوده.
۱۰. استفاده از دستگاه کارتخوان برای دریافت ویزیت. کشیدن کارت باید توسط بیمار و ورود مبلغ و رمز توسط منشی انجام شود. برداشتن قبض کاغذی توسط مراجعه کننده بدون لمس دستگاه باید باشد.
۱۱. استفاده مکرر از محلول ضد عفونی دست در هر مرتبه از آلوده شدن دست ها.

## لازم است پزشک موارد ذیل را رعایت نماید:

۱. اطمینان از تهویه مناسب در اتاق معاینه.
۲. استفاده از وسایل محافظت فردی مانند ماسک و دستکش و تعویض دستکش و شستشوی دست با آب و صابون پس از معاینه هر بیمار.
۳. وجود محلول ضد عفونی دست در اتاق معاینه.
۴. ضد عفونی وسایل معاینه مانند گوشی و فشار سنج پس از هر ویزیت.



۵. استفاده از روکش یکبار مصرف برای تخت معاینه و تعویض آن پس از هر بار معاینه بیمار.
۶. رعایت فاصله حداقل ۱۸۰ سانتی متری با بیمار به خصوص در زمان گرفتن شرح حال و توضیح در مورد این اقدام پس از ورود بیمار به اتاق به نحوی که صندلی بیمار در فاصله مناسب قرار داده شود.
۷. درخواست از همراه بیمار برای رعایت فاصله مناسب، در صورت ضرورت حضور در اتاق معاینه.
۸. داشتن حداقل تماس با بیمار در هنگام معاینه.
۹. وجود چند روپوش سفید در مطب و امکان تعویض در صورت ویزیت بیمار با علائم شدید تنفسی و وجود احتمال انتقال آلودگی زیاد به لباس.
۱۰. تعویض مرتب ماسک به دلیل صحبت مداوم پزشک با بیماران و احتمال مرطوب شدن ماسک.
۱۱. عدم استفاده از دست آلوده برای جا به جایی ماسک دهانی

در حین ویزیت بیمار.

۱۲. پایین نیاوردن ماسک دهانی برای صحبت با بیمار.
۱۳. خارج کردن دستکش آلوده از دست جهت برداشتن ماسک و باز کردن ماسک از طریق بندهای پشت سری.
۱۴. تعویض دستکش و شستشوی دست با آب و صابون بعد از هر بار معاینه بیمار

۱۵. بررسی وجود علائم بالینی مشکوک به ابتلاء با ویروس کرونا، سابقه مسافرت به مناطق آلوده کشور مانند قم یا استانهای شمالی کشور و وجود بیمار مبتلا یا با علائم مشکوک به کرونا در خانواده، صرف نظر از علت مراجعه بیمار و انجام اقدامات احتیاطی بیشتر در مواجهه با بیمار در صورت مثبت بودن هر کدام از موارد فوق.
۱۶. پرهیز از کوچک یا بی اهمیت جلوه دادن اقدامات پیشگیرانه و خطر انتقال ویروس کرونا برای بیماران جهت بهبود عملکرد بیمار در انجام اقدامات احتیاطی در مراجعات بعدی به مطب پزشکان.
۱۷. ارائه راهنماهای مراقبت در منزل یا اصول پیشگیری به هر نحو ممکن به ویژه معرفی سامانه های اینترنتی به کلیه مراجعین و به ویژه برای موارد مشکوک به COVID-19

۱۸. عدم استفاده از تلفن همراه در طول معاینه، عدم تماس تلفن همراه با دستکش، تعویض دستکش و انجام شستشوی دست پیش و پس از استفاده از تلفن همراه و استفاده از دستکش جدید جهت معاینه بیمار بعدی.

پزشکان محترم باید توجه داشته باشند که اقدامات احتیاطی ایشان به عنوان پزشک در مطب، نمونه ای عملی از آموزش غیر مستقیم بیماران جهت رعایت این موارد در مبارزه با بیماری نوظهور کرونا می باشد.

انجمن علمی پزشکی اجتماعی ایران

دانشگاه علوم پزشکی تهران - گروه پزشکی اجتماعی

تهیه و تدوین: سرکار خانم دکتر لیلا صدیق

پایگاه خبری پیشگیری و سلامتی بالینی «سپینا»