



آموزش کلیدی بهداشت حرفه‌ای و ایمنی برای کارکنان بیمارستان

کد مستند: BH-FR-OHE-0201

مقدمه

پایبندی به اصول بهداشت حرفه‌ای و ایمنی در محیط بیمارستان، تضمین‌کننده سلامت کارکنان و بیماران است. این راهنما به معرفی مهمترین ریسک‌ها، راهکارها و مقررات عملی با زبانی علمی و کاربردی می‌پردازد.

اصول ده‌گانه ارگونومی

ارگونومی، دانش طراحی محیط کار و ابزارها متناسب با ویژگی‌های بدن انسان است، تا از خستگی، درد و بیماری‌های اسکلتی-عضلانی جلوگیری شود. رعایت این اصول، کارایی فردی و ایمنی مجموعه را افزایش می‌دهد.

وضعیت طبیعی بدن (Neutral Position):

حین تایپ یا نوشتن، ستون فقرات صاف و شانه‌ها رها باشد. - اهمیت: حفظ این وضعیت، از درد گردن و کمر جلوگیری می‌کند.

کاهش فشار و وزن اضافی (Reduce Excess Force):

مثال: جابجایی بیمار یا بار سنگین به کمک ابزار و همکاری دیگران. - اهمیت: پیشگیری از آسیب‌های حاد عضلانی و فتق.

قرارگیری وسایل در محدوده کار (Working Range):

ابزار پرمصرف روی میز و در دسترس مستقیم چیده شود. - اهمیت: کاهش حرکات تکراری و پیشگیری از کشیدگی عضلات دست و پشت.

ارتفاع مناسب کار (Optimal Working Height):

ارتفاع تخت، صندلی و میز متناسب تنظیم شود. - اهمیت: کاهش نیاز به خم شدن یا بالا بردن بیش از حد دست‌ها.

کاهش حرکات تکراری و اضافی:

استفاده از ابزار برقی یا نزدیک‌سازی لوازم به فرد. - اهمیت: پیشگیری از سندرم تونل کارپال و دردهای مزمن مفاصلی.

کاهش خستگی و بار استاتیک:

تغییر وضعیت، ایستادن متناوب و انجام حرکات کششی. - اهمیت: جلوگیری از تورم اندام، واریس و دردهای عضلانی.

کاهش نقاط تحت فشار:

مثال: استفاده از پد موس زیر مچ حین کار با رایانه. - اهمیت: کاهش آسیب به اعصاب و رگ‌ها.

فضای آزاد و کافی برای حرکت:

چیدمان منظم و فضای کافی برای جابجایی آزاد. - اهمیت: جلوگیری از برخورد یا سقوط افراد و ابزار.

حرکت و کشش منظم عضلات:

هر ۴۵ تا ۶۰ دقیقه از جای خود برخاسته و حرکات کششی انجام دهید. - اهمیت: پیشگیری از خستگی عضلات، افزایش گردش خون.



آموزش کلیدی بهداشت حرفه‌ای و ایمنی برای کارکنان بیمارستان

کد مستند: BH-FR-OHE-0201

ایجاد محیط کار با قابلیت تنظیم:

تنظیم صندلی، ارتفاع مانیتور و شرایط تهویه مطبوع. - اهمیت: افزایش راحتی و کاهش خستگی شغلی.

عوامل زیان‌آور محیط کار و مدیریت آن‌ها

محیط بیمارستان با انواع متنوعی از عوامل زیان‌آور فراگیر است که آشنایی با آن‌ها و پیشگیری از خطراتشان الزامی است:

عوامل فیزیکی:

شامل عوامل صدا، حرارت، نور نامناسب، لرزش (ارتعاش)، فشار و پرتوها است که می‌توانند مستقیماً روی بدن اثر گذاشته و سبب بیماری یا آسیب‌های شغلی شوند. - راهکار: استفاده از گوشی و عینک محافظ، تنظیم تهویه، سرویس دوره‌ای دستگاه‌ها و نورپردازی مناسب.

عوامل شیمیایی:

عوامل شیمیایی زیان‌آور در محیط بیمارستان شامل محلول‌های ضدعفونی‌کننده (هیپوکلریت سدیم (مایع سفیدکننده) گلوترآلدئید (گلوترال) الک‌ها (تانول، ایزوپروپانول) فنول و فرآورده‌های فنولی پرسیدین (پراکسید هیدروژن))، گازهای طبی و صنعتی (اکسیژن، نیتروس اکساید)، داروهای بیهوشی گازی (هالوتان، ایزوفلوران)، مواد نگهداری بافت‌ها (فرمالین) و شوینده‌های قوی است که در صورت تماس بدون محافظت یا مصرف غیراصولی می‌تواند سبب سوختگی، مسمومیت، تحریک تنفسی و حساسیت گردد. - راهکار: استفاده از تهویه مناسب، وسایل حفاظت فردی، آموزش نحوه کار مطمئن و آگاهی از SDS هر ماده.

عوامل زیست‌شناختی (بیولوژیکی):

باکتری‌ها، ویروس‌ها (مانند HIV HBV HCV)، قارچ‌ها و انگل‌ها، زباله‌های عفونی. - راهکار: واکسیناسیون، شست‌وشوی مکرر دست‌ها، استفاده از دستکش/ماسک و دفع صحیح پسماندهای عفونی.

عوامل ارگونومیک:

وضعیت نامناسب نشستن/ ایستادن، جابجایی بیماران بدون کمک، کار طولانی با دست و حرکات تکراری. - راهکار: اجرای نکات ده‌گانه ارگونومی، آموزش پرسنل، استفاده از تجهیزات کمک جابجایی.

عوامل روانی / ذهنی:

استرس کاری ناشی از حجم زیاد، شیفت‌های فشرده، برخورد با بیماران بدحال، فشار تصمیم‌گیری لحظه‌ای، فرسودگی شغلی. - راهکار: مشاوره حمایتی، مدیریت استراحت و تقسیم وظایف، افزایش مهارت‌های ارتباطی.

وسایل حفاظت فردی و نکات کلیدی استفاده

وسایل حفاظت فردی (PPE) مهم‌ترین ابزار کنترل فردی خطر در محیط درمان هستند:



آموزش کلیدی بهداشت حرفه‌ای و ایمنی برای کارکنان بیمارستان

کد مستند: BH-FR-OHE-0201

دستکش: پیش از تماس با خون/مایعات یا هر ماده آلوده پوشیده شود.

ماسک: در مواجهه با ترشحات، سرفه و آئروسل الزامی است.

عینک یا شیلد: هنگام خطر پاشش مواد عفونی یا شیمیایی.

لباس و کفش کار: محافظت پایه از پوست و کف پا در برابر مواد و اجسام نوک‌تیز.

نحوه پوشیدن: ابتدا گان، سپس ماسک/عینک/دستکش.

نحوه درآوردن: اول دستکش، سپس عینک/ماسک، آخر لباس؛ با رعایت شست‌وشوی دست در هر گام.

سهل‌انگاری در استفاده و جابه‌جایی PPE دلیل عمده مواجهه با مخاطرات است.

مواد شیمیایی، برگه اطلاعات ایمنی (SDS) و برچسب‌گذاری مناسب

اهمیت: هر ماده شیمیایی باید برگه SDS معتبر داشته باشد که خلاصه‌ای از مشخصات، خطرات، اقدامات اولیه و روش نگهداری را ارائه می‌دهد.

برچسب‌ها: باید شامل نام ماده، نوع خطر (قابل اشتعال، خورنده، سمی و...) و دستورالعمل اضطراری باشند.

نکات ایمنی: از نگهداری مواد ناسازگار کنار هم (مثل اسید و باز) خودداری کنید، از تجهیزات حفاظت فردی مخصوص ماده استفاده کنید.

نکات ایمنی برق

برق‌گرفتگی: در مراکز درمانی یکی از جدی‌ترین خطرات است؛ فقط افراد آموزش‌دیده مجاز به تعمیر یا دسترسی به تابلو برق هستند.

کابل و پریز: کابل‌های آسیب‌دیده تعویض و از پریزهای استاندارد استفاده شود.

تابلو برق: باید قفل، دارای برچسب هشدار و دسترسی محدود باشد.

توصیه: در مواقع قطع یا نوسان برق، تجهیزات حساس پزشکی را سریعاً بررسی نمایید.

ایمنی سیلندر گاز طبی

حمل‌ونقل: همیشه با چرخ مخصوص، سیلندر را به حالت ایستاده و همراه کلاهک حمل کنید.

نگهداری: دور از گرما، ضربه، و روغن نگهداری شود.

نکته مهم: استفاده از دست یا ابزار روغنی هنگام باز و بسته کردن شیر (خصوصاً اکسیژن) موجب انفجار خواهد شد.

کنترل: بررسی روزانه نشستی و سلامت درپوش الزامی است.



آموزش کلیدی بهداشت حرفه‌ای و ایمنی برای کارکنان بیمارستان

کد مستند: BH-FR-OHE-0201

اطفای حریق و نحوه استفاده ایمن از کپسول‌ها

با انواع خاموش‌کننده‌ها (آبی، پودری، CO2) آشنا باشید و مکان استقرار آن‌ها را بدانید.

روش عمومی: ابتدا آرامش خود را حفظ کرده، بلافاصله مسئول ایمنی را مطلع و خروج اضطراری را باز نمایید.

کپسول پودری: برای حریق‌های ناشی از چوب کاغذ پارچه

1. گیج فشار کپسول چک شود (در محدوده سبز باشد) 2. ضامن را خارج کنید. 3. شیلنگ به سمت ریشه شعله گرفته شود. 4. اهرم را فشار داده، به صورت جارویی عمل نمایید تا کاملاً خاموش شود.

کپسول CO₂: خاموش‌کننده CO2 برای آتش‌های الکتریکی مناسب است و قطعه و دستگاه آسیب نمی بیند

1. ضامن را خارج کنید. 2. شیلنگ به سمت ریشه شعله گرفته شود و اهرم را فشار دهید. 3. به هیچ وجه در فضای بسته استفاده نشود و بلافاصله محل را ترک کنید.

توصیه تکمیلی: بعد از اتمام آتش‌سوزی، با مرکز ایمنی تماس بگیرید و کپسول مصرف‌شده را جایگزین نمایید.

گزارش حوادث و شبه‌حادثه

گزارش فوری و دقیق هرگونه حادثه مهم‌ترین عامل جلوگیری از تکرار و مدیریت صحیح خطر است.

انواع حوادث قابل گزارش:

بریدگی، جراحت، ضربه، شکستگی، دررفتگی، نیدل‌استیک، قطع عضو، لشدگی، برق‌گرفتگی، خفگی، سوختگی، مسمومیت، فرو رفتن جسم نوک‌تیز، زمین‌خوردگی، گزش، آسیب روانی، آسیب بینایی و شنوایی، انفجار یا آتش‌سوزی، تصادفات وسایل نقلیه، واکنش آلرژیک شدید، بیماری‌های عفونی ناشی از مواجهه و موارد مشابه.

تأکید: حداکثر تا ۲۴ ساعت پس از وقوع حادثه، فرم گزارش باید تکمیل و به واحد بهداشت حرفه‌ای ارسال گردد.

نوبت‌کاری و پیامدهای آن

نوبت‌کاری باعث اختلال خواب، کاهش تمرکز، افزایش خطا و مشکلات روانی و جسمی (سردرد، مشکلات گوارشی و قلبی) می‌شود.

اقدامات پیشنهادی: استراحت کافی، مصرف منظم وعده‌های غذایی سالم، ورزش مختصر در محل کار، پشتیبانی روحی و آموزشی کارکنان نوبت‌کار، کنترل منظم سلامت.

جمع‌بندی و توصیه‌های کلیدی

عمل به اصول یادشده و ارتقای دانش ایمنی و بهداشت، نقش تعیین‌کننده‌ای در پیشگیری از بیماری‌ها، افزایش بهره‌وری و کیفیت مراقبت ایفا می‌کند.

همه باید خود را مسئول ایمنی بدانند و در صورت مشاهده خطر، به‌سرعت اقدام و گزارش دهند.