

## دستورالعمل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) در شرایط اپیدمی کرونا

وسایل مورد نیاز را آماده کنید: گان استاندارد (گانی مناسب با سایز فرد، که از گردن تا زانوهای را بپوشاند، ضد آب و یقه بسته باشد)، ماسک مناسب (جراحی) - N95، کلاه (پوشش سر و گردن)، عینک یا شیلد، دستکش مناسب (وسایل را از نظر سالم بودن و سایز مناسب چک کنید)

دستها را با آب و صابون یا محلول ضد عفونی کننده، ضد عفونی کرده و جهت پوشیدن وسایل حفاظتی به ترتیب: ۱. گان، ۲. ماسک، ۳. محافظ سر و گردن، ۴. عینک و شیلد، ۵. دستکش آماده شوید. بر اساس نوع نیاز ممکن است ترتیب استفاده از وسایل جابجا شود.

ابتدا گان رابه روش زیر بپوشید: ۱. گان را از قسمت یقه آن بگیرد. ۲. سپس از قسمت داخل و ناحیه درز شانه ها گان را گرفته و به آرامی باز کنید به گونه ای که تنها با قسمت داخلی آن تماس داشته باشید. ۳. از قسمت پشت گان آستین های گان را پیدا کرده و بپوشید. ۴. بندهای نواحی گردن و کمر را ببندید. (اگر در اتاق عمل هستی می توانید به کمک فرد استریل یک گان استریل بپوشید).

بعد از پوشیدن گان ماسک را برداشته بسته به نوع ماسک آنرا روی دهان و بینی و چانه قرار دهید.

### ب) ماسک جراحی

۱. ماسک را روی دهان و بینی و چانه قرار دهید.
۲. لبه بالایی ماسک را روی قسمت بالایی بینی تنظیم کنید.
۳. بندهای ماسک را بسته به نوع آن از پشت سر بندید و یا پشت گوش ببندید.
۴. ماسک را تنظیم و بندهای آن را محکم کنید.

### الف) ماسک N95

۱. قسمت خارجی یا پشت ماسک را در کف دست قرار دهید بصورتی که نوک قسمت بینی در نوک انگشتان شما قرار گیرد و بندهای ماسک بصورت آزاد و زیر دست شما آویزان باشد.
۲. ماسک تنفسی را زیر چانه خود قرار دهید و لبه بالایی ماسک را روی پل بینی قرار دهید.
۳. بند بالایی ماسک را بابتی که آزاد است به بالا و پشت سر خود بکشید.
۴. بند پایینی ماسک را نیز به بالا کشیده و نزدیک گردن و زیر گوش قرار دهید.
۵. ماسک را از قسمت بینی روی صورت فیکس کنید.

پس از بستن ماسک عمل کردن رابه وسیله کنترل نشی بررسی کنید:

**کنترل نشی منفی ماسک:** به طور عمیق نفس بکشید (دم عمیق) اگر نشی وجود نداشته باشد، فشار منفی باعث چسبیدن ماسک به صورت می شود. نشی منجر به ازدست دادن فشار منفی در ماسک شده و باعث ورود هوا از طریق منافذ نشی می گردد.

**کنترل نشی مثبت ماسک:** سرعت هوا را بیرون دهید (انجام سریع بازدم) فشار مثبت در داخل ماسک برابر با عدم نشی ماسک است. اگر نشی وجود داشت، بندها را بکشید و یا موقعیت ماسک را تنظیم کنید و نشی را مجدداً کنترل کنید.

بعد از پوشیدن ماسک، کلاه یا پوشش سر و گردن را استفاده کنید: ۱. موهای خود را برای پوشیدن کلاه یا پوشش سر و گردن جمع کرده و به طور کامل آن را روی سر قرار دهید. ۲. کلاه را بپوشید. ۳. اگر از پوشش سر و گردن استفاده میکنیم سر و گردن را کامل بپوشانید. (اگر در اتاق عمل هستی به محض ورود به اتاق عمل بایستی ابتدا یک کلاه جراحی پوشیده شود و سپس گان و سایر وسایل محافظتی پوشیده شود)

در صورت نیاز عینک و شیلد را به روش زیر استفاده کنید:

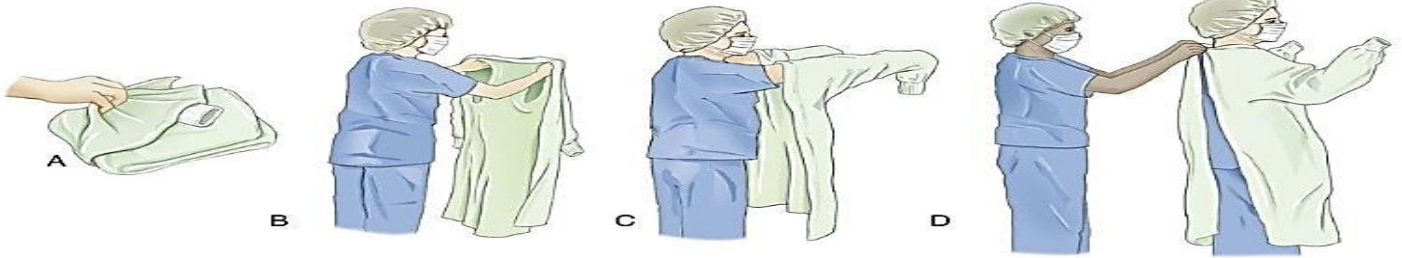
ب) شیلد: با رعایت بهداشت دستها شیلد را روی صورت قرار داده و دسته آنرا تنظیم کنید.

الف) عینک: دسته عینک را روی گوش قرار داده و لبه فوقانی ماسک را زیر عینک قرار دهید.

سپس دستکش ها را به روش زیر بپوشید: ۱. ابتدا دستکش دست راست را با انگشت شصت و اشاره دست چپ بردارید. ۲. سپس دستکش را بطور نیمه به روی دست راست بکشید. ۳. نوک انگشتان خود را در زیر لبه تا شده دستکش دوم فرو ببرید. ۴. با کمک دست راست دستکش را بطور کامل روی دست چپ بکشید. ۵. اکنون باقیمانده دستکش را بطور کامل بالا بکشید. (در صورتیکه در اتاق عمل هستی به کمک فرد استریل می توانید دستکش استریل بپوشید)

## تصاویر نحوه پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE)

### نحوه پوشیدن گان



(D) بندهای نواحی کمر و گردن را ببندید. (C) گان را بپوشید. (B) سپس از قسمت داخل وناحیه درزشانه هاگان را به آرامی باز کنید. (A) گان را از قسمت یقه آن بگیرید.

### نحوه استفاده از ماسک N95



1 قسمت خارجی یا پشت ماسک را در کف دست قرار دهید.

2 ماسک را زیر چانه قرار دهید و لبه بالایی ماسک را روی پل بینی قرار دهید.

3 بند بالایی را با دستی که آزاد است به بالا و پشت سر خود بکشید.

4 بند پایینی را بالا کشیده و نزدیک گردن و زیر گوش قرار دهید.

5 ماسک را از قسمت بینی روی صورت فیکس کنید.

### نحوه پوشیدن پوشش سر و گردن



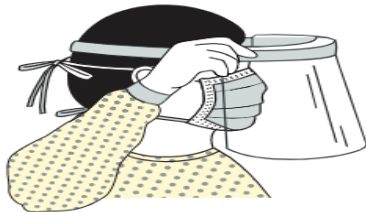
### نحوه فیکس کردن ماسک روی بینی



### نحوه پوشیدن ماسک جراحی



### نحوه پوشیدن شیلد



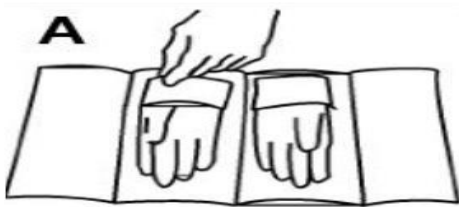
شیلدراروی صورت قرار داده و دسته آن را تنظیم کنید.

### نحوه پوشیدن عینک



دسته عینک را روی گوش قرار داده و لبه فوقانی ماسک را زیر عینک قرار دهید.

### نحوه پوشیدن دستکش



A ابتدا دستکش دست راست را با انگشت شصت و اشاره چپ بردارید



B دستکش را بطور نیمه بر روی دست بکشید



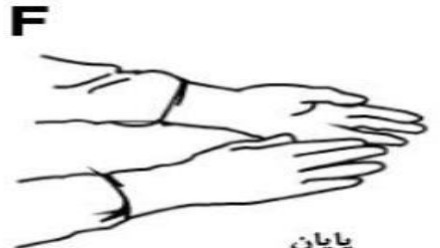
C بتوکل انگشتان خود را در زیر لبه تا شده دستکش دوم فرو ببرید



D یا کمک دست اول دستکش را بطور کامل روی دست دوم بکشید



E اکنون باقیمانده دستکش اول را بطور کامل بالا بکشید



F پایان

