UK Health Security Agency

توصیه‌های مرتبط با تجهیزات محافظت فردی (PPE) برای مراقبینی که دستمزد دریافت نمی‌کنند

چه تجهیزاتی را در چه زمانی بپوشیم - راهنمای مصور

این راهنما توصیه‌های مرتبط با تجهیزات محافظت فردی (PPE) را به مراقبین بدون دستمزدی ارائه می‌کند که با شخصی که از او مراقبت می کنند زندگی نمی کنند. سایر مراقبینی که دستمزد دریافت نمی کنند نیز ممکن است بخواهند از این راهنما استفاده کنند. این راهنما باید همراه با قوانین محلی در مکانی که قوانین وضع شده اند، در صورتی که موجود باشند، برای مثال خانه سالمندان و یا مراکز مراقبت روزانه، استفاده شود.

این راهنما به علائم مربوط به آنفلوانزا، مشکلات تنفسی یا کووید-19 اشاره می کند.
نمونه هایی از آنها شامل موارد زیر می شوند:

- مشکلات تنفسی: سرفه، عطسه، آبریزش بینی، گلودرد؛
- علائم آنفولانزا: تب شدید، سردرد، آبریزش بینی، عطسه، سرفه، گلودرد و درد و کوفتگی؛
- علائم کووید 19: سرفه، تب شدید، فقدان حس چشایی و بویایی

حوزه راهنمایی

این جزوه شامل رهنمودهایی علاوه بر مراقبت های عادی که فراهم می کنید می باشد. این جزوه در این مورد که تجهیزات محافظت فردی باید در فاز کنونی پاندمی چگونه استفاده شوند توصیه هایی را فراهم می کند.

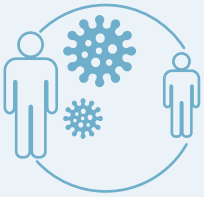
اگر شما مراقبی هستید که دستمزد دریافت نمی کند باید از این مورد که تجهیزات محافظت فردی مناسب را برای موقعیتی که در آن از شخصی مراقبت می کنید به تن دارید، اطمینان حاصل کنید. در قسمت زیر چهار نمونه از وضعیت هایی که شما ممکن است با آنها روبرو شوید ذکر شده اند. برای هر مورد نوع تجهیزات محافظت فردی که باید مورد استاده قرار گیرند را ذکر کرده ایم.

1. زمانی که شما در فاصله 2 متری کسی که علائمی مانند آنفلوانزا و یا کووید-19 برای مثال سرفه، تب شدید و فقدان حس چشایی و بویایی را تجربه می کند، هستید.
2. زمانی که مراقبت‌های شخصی ارائه می‌دهید که حین ارائه، احتمال تماس با خون یا مایعات بدن وجود دارد.
   برای مثال، کمک به شخص برای نظافت یا استفاده از توالت.
3. زمانی که در فاصله 2 متری فرد تحت مراقبت خود هستید و احتمال تماس با خون یا مایعات بدن وجود ندارد. برای مثال در زمان فراهم آوری غذا و مصاحبت.
4. زمانی که در فاصله بیش از 2 متر از فرد تحت مراقبت خود هستید و کارهای نظافت منزل را انجام می‌دهید.

کوروناویروس: چگونه ایمن بمانیم و از انتشار بیماری جلوگیری کنیم

رهنمود های کنونی دولت در مورد کوروناویروس را در اینجا دنبال کنید:
www.gov.uk/guidance/covid-19-coronavirus-restrictions-what-you-can-and-cannot-do#keeping-yourself-and-others-safe

تجهیزات محافظت فردی (PPE) به‌تنهایی مؤثر نیستند.
موارد زیر نیز مهم می باشند:



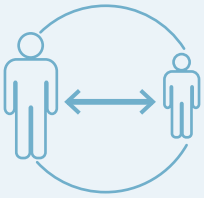
دور ماندن از دیگران
هنگامی که بیمار هستید

باز گردن پنجره ها زمانی
که ممکن باشد

نظافت دستهایتان

نرفتن به سر کار زمانی
که بیمار هستید

نظافت مکرر



نیازی نیست که شما فاصله اجتماعی را رعایت کنید، ولی شما و یا شخصی که از او نگهداری می کنید ممکن است بخواهد این کار را انجام دهد. این بستگی به هر دوی شما دارد.

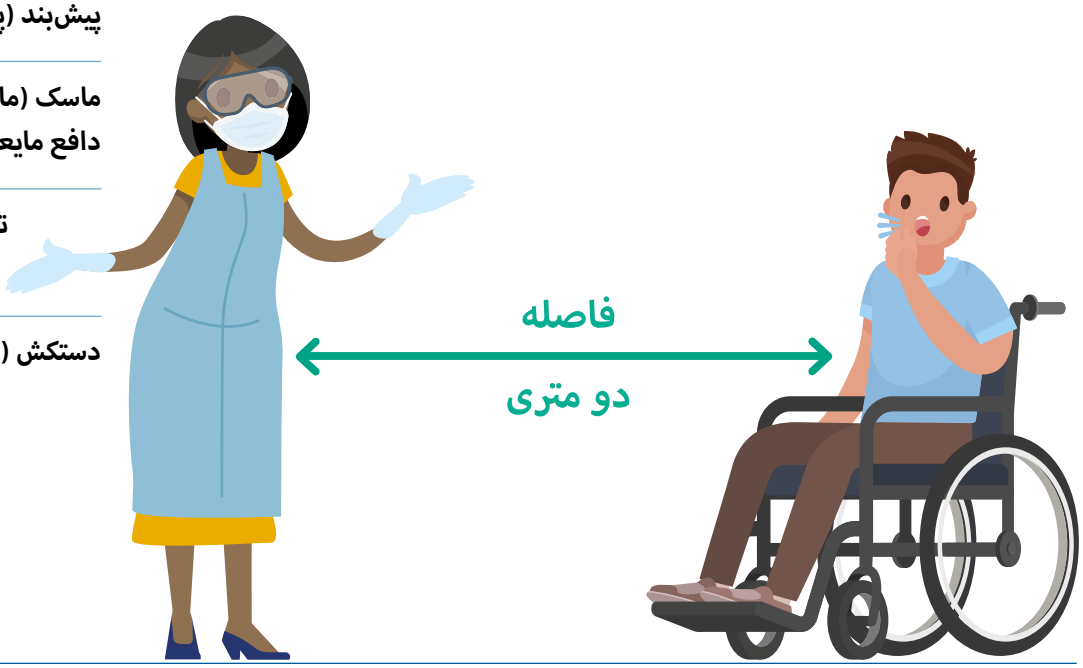
در رابطه با سرفه و عطسه:

آن را با استفاده از
دستمال بگیرید

دستمال استفاده‌شده
در سطل آشغال
بیندازید

آن را از بین ببرید

1 زمانی که شما در فاصله 2 متری کسی که علائمی مانند آنفلوانزا و یا کووید-19 برای مثال سرفه، تب شدید و فقدان حس چشایی و بویایی را تجربه می کند، هستید.



- پیش‌بند (پلاستیکی یک بار مصرف)
- ماسک (ماسک جراحی یک‌بارمصرف دافع مایعات از نوع IIR)
- تجهیزات محافظت از چشم (صفحه 6 را ملاحظه کنید)
- دستکش (یک بار مصرف)

2 زمانی که مراقبت‌های شخصی برای فردی که علائم کووید-19 یا آنفولانزا را تجربه نمی کند ارائه می‌کنید، ولی احتمال تماس با خون یا مایعات بدن او وجود دارد. برای مثال، کمک به شخص برای نظافت یا استفاده از توالت.

اگر شخصی که از او نگهداری می کنید نشانه هایی از عفونت برای مثال سرفه و یا تب شدید را تجربه می کند و یا نتیجه تست کووید-19 ایشان مثبت بود است، مثال شماره 1 را دنبال کنید.

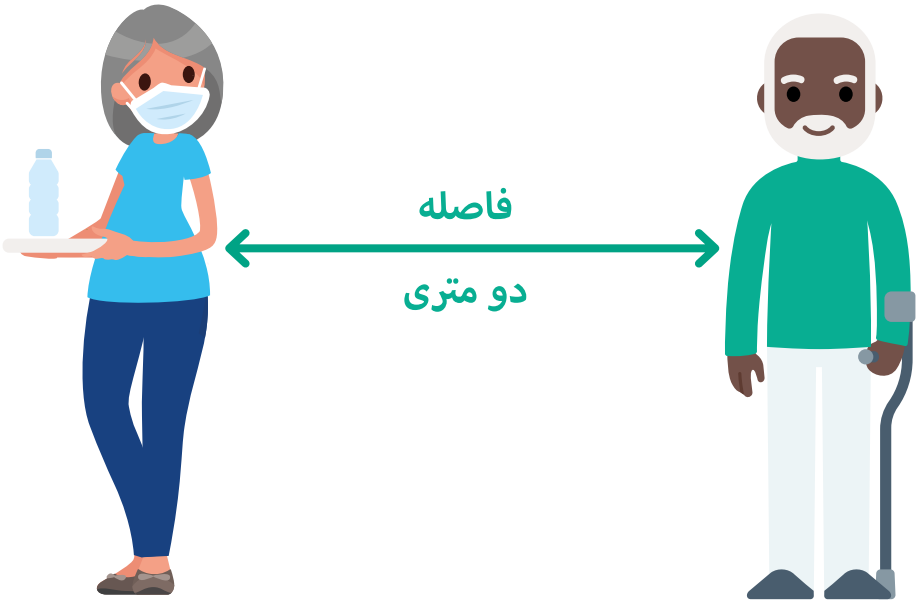
- پیش‌بند (پلاستیکی یک بار مصرف)
- ماسک (ماسک جراحی یک‌بارمصرف دافع مایعات از نوع IIR)
- تجهیزات محافظت از چشم، اگر احتمال می‌رود که خون یا مایعات بدن به‌صورت شما پاشیده شوند (صفحه 6 را ملاحظه کنید)
- دستکش (یک‌بارمصرف)

3 زمانی که شما در فاصله 2 متری شخصی که از او مراقبت می کنید هستید و احتمال اینکه با خون و یا مایعات در تماس باشید وجود ندارد. برای مثال، فراهم آوری غذا و مصاحبت

اگر شخصی که از او نگهداری می کنید نشانه هایی از عفونت برای مثال سرفه و یا تب شدید را تجربه می کند و یا نتیجه تست کووید19- ایشان مثبت بود است، مثال شماره 1 را دنبال کنید.

ماسک جراحی نوع 1 یا 2 یا نوع IIR

نیازی به پوشیدن پیش‌بند و دستکش نیست (مگر اینکه معمولاً از آن‌ها برای انجام کارهایتان استفاده می‌کنید).



4 زمانی که در فاصله بیش از 2 متر از فرد تحت مراقبت خود هستید و کارهای نظافت منزل را انجام میدهید.

ماسک جراحی نوع 1 یا 2 یا نوع IIR

بسته به کار شما، در زمان تماس با محلول های تمیز کننده، تمیز کردن توالت، دستکش و پیش بند نیز باید استفاده شوند.

محافظت از چشم درصورتی‌که خطر پاشیده شدن خون/مایعات بدن یا محلول‌های تمیزکننده به صورت وجود داشته باشد (صفحه 6 را ملاحظه کنید)

آنچه باید در مورد استفاده از تجهیزات محافظت فردی بدانید

استفاده ایمن از تجهیزات محافظت فردی:

- دستکش و پیش‌بند باید زمانی که از دو شخص مختلف نگهداری می‌کنید، عوض شوند
- اگر از بیش از دو نفر در یک محل نگهداری می‌کنید، تا زمانی که افراد تحت مراقبتتان به بیماری کووید-19 و یا عفونت دیگری مبتلا نباشند می‌توانید از ماسک و محافظ چشم برای بیش از یک نفر استفاده کنید
- دست‌های خود را قبل از پوشیدن یا درآوردن تجهیزات محافظت فردی بشویید
- زمانی که مراقبت‌ها و وظایف خود را به انجام رساندید، تجهیزات محافظت فردی را در آورید
- زمانی که استراحت می‌کنید، مثلاً نوشیدنی و غذا می‌خورید یا به دستشویی می‌روید، تجهیزات محافظت فردی را در آورید
- زمانی که جلسه بعدی مراقبت را شروع می‌کنید تجهیزات محافظت فردی خود را بپوشید

تجهیزات محافظت فردی را حداقل 2 متر دورتر
از کسانی که از آن‌ها مراقبت می‌کنید بپوشید یا در بیاورید

تجهیزات حفاظت فردی PPE، را مگر اینکه به طور مشخص علامت "قابل استفاده مجدد" بر روی آن وجود داشته باشد مورد استفاده مجدد قرار ندهید:

- دستکش، ماسک و پیش‌بند باید پس از استفاده دور انداخته شوند
- بعضی از تجهیزات محافظت از چشم را می‌توان مجدداً استفاده کرد، آن‌ها را باید طبق رهنمودهای شرکت تولیدکننده و یا پروتکل پیشگیری از عفونت‌های عمومی نظافت کرد

محافظت از چشم:

- عینک نوعی محافظت به شمار نمی‌آید. اگر شما از عینک استفاده می کنید و به شما توصیه می شود که از محافظ چشم استفاده کنید، از کلاه با لبه پیش آمده استفاده کنید
- اگر محافظ چشم شما صدمه دیده، کثیف شده و ناراحت کننده باشد، از آن استفاده نکنید
- محافظ چشم خود را زمانی که از آن استفاده نمی کنید و یا قبل از استفاده بعدی تمیز کنید
- اگر تجهیزات مراقبت از چشم شما یک بار مصرف هستند، بعد از استفاده آنرا دور بیاندازید

لباس ها

اگر لباس‌هایتان آغشته به خون یا مایعات بدن شود، توصیه می‌کنیم در اولین فرصت ممکن آن‌ها را بشویید:

- آن‌ها را از بقیه لباس‌ها جدا کنید
- و در درجه حرارتی که لباس ها قادر به تحمل آنها هستند شسته، و بعد از آن آنها را اتو کرده و در خشک کن لباس خشک کنید

پوشیدن یا درآوردن تجهیزات محافظت فردی طبق این ویدئو انجام دهید
https://youtu.be/-GncQ_ed-9w

ماسک های جراحی

ماسک‌های جراحی انواع مختلفی دارند. نوع 1 و نوع 2 ماسک های جراحی از مواد چندلایه ای غیر بافته ای ساخته شده اند. این ماسک ها برای کارهایی که در قسمت 3 و 4 به آن اشاره شد مناسب هستند. آن‌ها در مقابل مایعات مقاوم نیستند.

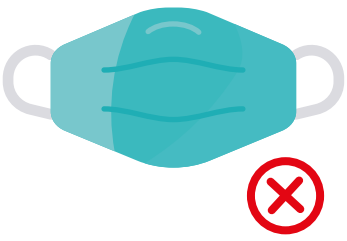
زمانی که برای کسی مراقبت های شخصی فراهم شده و یا از کسی که عفونت تنفسی دارد نگهداری می شود (به نمونه های 1 و 2 مراجعه کنید) به شما توصیه می شود که از ماسک های جراحی نوع IIR استفاده کنید. آنها از 4 لایه از مواد چند لایه غیر بافته ای ساخته شده اند و یکی از این لایه ها در مقابل مایعات مقاومت دارد.

نوع IIR ماسک های جراحی، از شما از طریق فراهم آوری محافظ دفع کننده مایعات اسپری شده / قطرات تولید شده از طرف شخصی که از او مراقبت می کنید (برای مثال زمانی که ایشان سرفه و یا عطسه می کنند) و از ایشان از طریق مسدود کردن ترشحات قطراتی که از دهان، بینی و شش های شما خارج می شوند محافظت می کند.

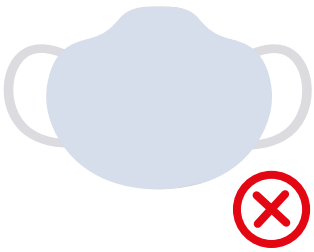
- لطفاً نوار بینی را دور بینی خود قرار دهید تا کاملاً دور بینی قرار گیرد.
- لطفا چین ها را باز کنید تا اطمینان حاصل شود که بینی، دهان و چانه شما به خوبی پوشیده می شوند.
- اگر ماسک شما قسمت رنگی داشته باشد، مگر اینکه رهنمودها سفارش دیگری به شما بنمایند، قسمت رنگی را در خارج قرار داده و قسمت سفید را بر روی صورت خود قرار دهید.
- به‌غیر از مواقعی که ماسک صورت یا محافظ چشم‌هایتان را روی صورتتان می‌گذارید یا از صورتتان برمی‌دارید، نباید آن را لمس کنید.
- ماسک صورت و یا محافظ چشم خود را دور گردن آویزان نکرده و یا بالای سر خود نگذارید.

تمامی ماسک های جراحی معمولا این موارد را شامل می شوند:

- استایل چین دار
- حلقه یا گره های گوش
- نوار بینی قابل تنظیم



- ماسک‌های جراحی سوپاپ یا دریچه بازدم ندارند. از ماسک هایی که این دریچه ها را دارند استفاده نکنید.
- پوشش های پارچه ای صورت را نمی توان جایگزین ماسک های جراحی نمود.
- ماسک‌های تنفسی (که گاهی اوقات به عنوان FFP3 شناخته می‌شوند) ماسک جراحی نیستند. آنها برای انجام اقدامات خاصی که روش های تولید آئروسل خوانده می شوند مورد نیاز هستند. برای استفاده از آن‌ها آموزش خاصی لازم است، اطلاعات بیشتر را می‌توانید در اینجا مشاهده کنید:
www.gov.uk/government/publications/covid-19-personal-protective-equipment-use-for-aerosol-generating-procedures



درصورتی‌که نیاز به توصیه‌های بیشتر دارید، لطفاً با کارکنان متخصص امور بهداشتی صحبت کنید.

اطلاعات بیشتر در مورد تجهیزات محافظت فردی و کنترل و پیشگیری از عفونت در محیط های مراقبت اجتماعی و عمومی:

چگونه در خانه سالمندان به‌طور ایمن کار کنیم
www.gov.uk/government/publications/covid-19-how-to-work-safely-in-care-homes

راهنمایی PPE برای استفاده در هنگام انجام فرآیندهای تولید آئروسل
www.gov.uk/government/publications/covid-19-personal-protective-equipment-use-for-aerosol-generating-procedures

چگونه به‌طور ایمن در مراکز مراقبت‌های خانگی کار کنیم
www.gov.uk/government/publications/covid-19-how-to-work-safely-in-domiciliary-care

کووید-19:پیشگیری و کنترل عفونت (IPC)
www.gov.uk/government/publications/wuhan-novel-coronavirus-infection-prevention-and-control

تجهیزات محافظت فردی(PPE) برای کووید-19
www.gov.uk/government/publications/personal-protective-equipment-ppe-illustrated-guide-for-community-and-social-care-settings

پشتیبانی گسترده تر بیشتر از طریق وب سایت های Carers UK و Carers Trust در دسترس می باشد
www.carersuk.org
carers.org

منابع برای مراقبینی که با اشخاصی که مشکلات یادگیری و یا اوتیزم دارند مشغول به کار هستند

راهنمای COVID-19 برای مراقبینی که از بزرگسالانی که مشکلات یادگیری و یا اوتیسم دارند حمایت می کنند
www.scie.org.uk/care-providers/coronavirus-covid-19/learning-disabilities-autism/care-staff

زوال عقل در خانه‌های سالمندان و کووید-19
www.scie.org.uk/care-providers/coronavirus-covid-19/dementia/care-homes

راهنمای سریع برای به تن کردن و از تن درآوردن تجهیزات محافظت فردی
www.gov.uk/government/publications/covid-19-personal-protective-equipment-use-for-non-aerosol-generating-procedures

پنج لحظه برای نظافت دست
www.who.int/gpsc/5may/Your_5_Moments_For_Hand_Hygiene_Poster.pdf

تجهیزات محافظت رایگان کووید-19 برای مراقبین بدون دستمزد که با فرد یا افرادی که از آنها مراقبت می کنند زندگی نمی کنند و از طریق مقامات محلی و انجمن های استقامات محلی قابل دسترسی می باشند.
www.gov.uk/guidance/personal-protective-equipment-ppe-local-contacts-for-care-providers

If you want to order more copies of this leaflet in Farsi please use product code COV2021PPE1FA Farsi. There are also translated versions available to order in Arabic, Albanian, Bengali, Brazilian Portuguese, Bulgarian, Chinese, English, Estonian, Greek, Gujarati, Hindi, Latvian, Lithuanian, Panjabi, Pashto, Polish, Romanian, Romany, Russian, Spanish, Somali, Tagalog, Turkish, Twi, Ukrainian, Urdu and Yiddish. Please visit: www.healthpublications.gov.uk or telephone: 0300 123 1002

© Crown copyright 2021. UK Health Security Agency gateway number: 2021738. 1p 2K NOV 2021 (APS). Version 8. 04-11-2021