

فصل ۵

وقایه از انتان

درین فصل:

- وقایه از انتان حیات را محافظه می‌نماید..... ۴۹
انتان بوسیله میکروب بوجود می‌آید..... ۴۹
چگونه میکروب‌های مرضی داخل بدن
می‌گردند..... ۵۰
- وقایه از انتان بوسیله دور نگه داشتن میکروب‌ها..... ۵۲
- دست‌های خود را پاک نموده و لباس محافظتی بپوشید..... ۵۳
دست‌های خود را مکرر بشوئید..... ۵۳
دستکش بپوشید..... ۵۴
خود را از انتان محافظه کنید..... ۵۶
- پاک نمودن فضا و بستر..... ۵۷
پاک نمودن فضا..... ۵۷
پاک و معقم کردن بستر..... ۵۸
- پاک و معقم کردن وسایل..... ۵۹
مغطوس کردن وسایل..... ۵۹
پاک کردن وسایل..... ۵۹
معقم کردن وسایل..... ۵۹
پختن..... ۶۱
بخار تحت فشار..... ۶۱
جوشاندن..... ۶۲
بخار دادن..... ۶۲
استفاده از مواد کیمیایی..... ۶۳
بعضی از وسایل به مراقبت خاصی ضرورت
دارند..... ۶۵
- رهانی از زباله‌ها و ضایعات بصورت مصوون..... ۶۷
دفن مواد فاضله..... ۶۸

فصل ۵

وقایه از انتان

وقایه از انتان حیات را محافظه می‌نماید

انتان افراد را مریض ساخته و می‌تواند حتی سبب مرگ آنها شود. انتان یکی از معمول‌ترین اسباب مرگ بعد از ولادت طفل می‌باشد. پروسیجرهایی که شامل استفاده از وسایل داخل رحم يك خانم می‌شود، مانند داخل نمودن وسیله داخل رحمی (لوپ یا IUD) و یا استفاده از وسیله مکنده دستی (MVA) می‌توانند سبب انتانات شوند. بیشتر کار يك قابله و هر پروسیجر داخل رحمی، صرف زمانی می‌تواند بی‌خطر باشد که شما قدم‌هایی را که درین فصل برای وقایه از انتان ذکر گردیده، تعقیب نمایید.



جراثیم در داخل مایعات بدن، مانند خون، زنده‌گی می‌کنند.

این فصل تشریح می‌کند که چگونه با کشتن و یا کنترول نمودن جراثیم مضر، از انتان جلوگیری بعمل آید. جراثیم اجسام حیه ذره بینی اند که سبب مرض می‌گردند. جراثیم در همه جا وجود دارند، اما بسیار کوچک اند و تنها توسط میکروسکوپ قابل دید می‌باشند. جراثیم خطرناک موجود در خون، موادغایطه، مایعات بدن (مانند مایع منوی و مایع امنیوتیک) و در کثافات می‌توانند در صورت داخل شدن به بدن يك شخص سبب مریضی‌های وخیم شوند.



جراثیم می‌توانند بالای وسایل، حتی آنانی که در ظاهر پاک بنظر می‌رسند، موجود باشند.

انتان از سبب جراثیم بوجود می‌آید

بعضی مریضی‌ها مانند التهاب مفاصل، مرض شکر، استما و صرعه از سبب جراثیم بوجود نمی‌آیند. اینها از يك شخص به شخص دیگر قابل انتقال نیستند. مریضی‌های دیگری مانند سرخکان، التهاب جگر (زردی)، تیتانوس، انتانات رحم، HIV و انفلوانزا بنام انتانات گفته شده و سبب آنها میکروب‌ها می‌باشند. مردم زمانی مریض می‌شوند که میکروب‌های سببی این انتانات داخل وجود شان گردد.

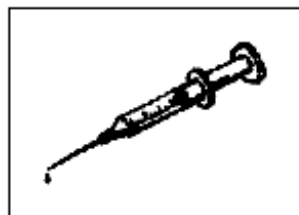
چگونه میکروبها داخل بدن می‌گردند

میکروبها از راه‌های مختلف می‌توانند داخل وجود گردند.

بعضی از میکروبها از طریق مایع منوی یا مخاط مهبل داخل می‌گردند وقتی که اشخاص مقاربت جنسی داشته باشند، HIV و دیگر انتانات مقاربتی مانند کلامیدیا و گونوریا، می‌توانند ازین طریق انتشار یابند.



میکروبها از طریق خون انتقال می‌یابند، زمانی که خون یا مایعات بدن یک شخص منتن از طریق یک بریدگی یا جلد – مانند استفاده از وخته سوزن یا زرقیات داخل بدن شخص دیگری گردد. HIV، هیپاتیت B و هیپاتیت C ازین طریق می‌توانند انتشار یابند.



بعضی میکروبها در آب‌های کثیف زندگی می‌نمایند، زمانی که مردم از آب ملوث می‌نوشند این میکروبها می‌توانند به وجود آنها انتقال یابند. کولرا و امراض اسهالی به این طریق انتشار می‌یابند.



بعضی میکروبها در کثافات، روی جلد و یا در هوا زندگی می‌نمایند، اینها تا زمانی خطرناک نیستند که داخل خون یک شخص گردند. این میکروبها زمانی داخل خون یک شخص شده می‌توانند که وسایلی که میکروبها روی آنها است داخل رحم یک خانم گردد و یا با آن جلد شق شود و یا برای قطع نمودن بندناف طفل از آنها استفاده گردد. تیتانوس و انتانات رحم به همین طریق انتشار می‌یابند.



بعضی از میکروبها به هوا انتشار می‌یابند، زمانی که یک شخص مریض سرفه یا عطسه کند. سرماخورده گی، انفلونزا و توبرکلوز از همین طریقه انتشار می‌یابند.



اشخاص بیمار را از صحنه ولادت دور نگه دارید

یک کار ساده‌ای که قابله‌ها برای جلوگیری از انتانات کرده می‌توانند، اینست که افراد مریض را از زنان حامله و یا صحنه ولادت دور سازند. هر شخصی که گلودردی، سرفه، تب و یا مریضی دیگری داشته باشد که سبب انتشار میکروبها گردد باید از صحنه ولادت دور گردد. همچنان به افرادی که روی دست‌ها یا روی خود زخم داشته باشند نباید اجازه داده شود که با اطفال نوزاد تماس نمایند.



اما من یگانه قابله در
قریه خود می‌باشم! من
باید برای کمک به
ولادت بروم!

اگر شما مریض هستید ولی مجبورید برای کمک به ولادت بروید، می‌توانید دهن و بینی خود را با یک دستمال، یک تکه چند لایه و یا ماسک بپوشانید. دست‌های خود را به دفعات زیاد بشویید و در زمان عطسه و سرفه دهن و بینی خود را بپوشانید. بعد از هر عطسه و سرفه دست‌های خود را بشوئید. کوشش نمایید تا با طفل نوزاد زیاد تماس نداشته باشید.

هرکسی ممکن است میکروب‌های عامل امراض را انتقال دهند

بعضی اوقات مردم نمی‌دانند که مصاب یک انتان می‌باشند. مشکل است که فقط با دیدن به یک شخص گفته شود که او کدام جراثیم را دارد. بعضی اشخاص میکروب‌ها را در خون یا دیگر مایعات بدن خود دارند اما مریض معلوم نمی‌شوند.

برای مصوون بودن و برای این که انتشار انتانات خطرناک مانند HIV و هیپاتیت توقف داده شود، کارکنان صحت باید با همه طوری برخورد نمایند که ممکن جراثیم خطرناک را در مایعات بدن خود داشته باشند. کارکنان صحت می‌توانند از انتشار میکروب به طریقه‌های زیر جلوگیری نمایند:

- پوشیدن دستکش و دیگر لباس‌های محافظی، تا از تماس خون و دیگر مایعات حاوی میکروب به وجود خودشان و دیگران جلوگیری نمایند.
- با پاک کردن، ضد عفونی نمودن و تعقیم ابزار و وسایلی که در زمان ولادت و دیگر پروسیجرها استفاده می‌نمایند.



یادداشت: صحت خوب می‌تواند از مبتلا شدن به انتانات جلوگیری نماید. تغذی سالم، استراحت کافی و سلامتی احساس و روان همه برای صحتمانند ماندن با اهمیت اند. بعضی اوقات این ها کفایت می‌کند تا یک شخص بتواند در مقابل میکروب‌های که داخل بدن وی شده اند مجادله کرده و مریض نشود.

اما در زمان ولادت و اجرای پروسیجرهای مداخله کننده، بدن یک خانم بیشتر برای ورود انتانات باز و آسیب پذیر می‌باشد و خوب بودن صحت عمومی اکثراً به تنهایی کافی نمی‌باشد. میکروب‌های که اکثراً خارج از بدن می‌باشند، می‌توانند به داخل رحم نفوذ نمایند. هر نوع جرحه و بریدگی در جلد نیز می‌تواند یک شخص را در مقابل انتانات بیشتر آسیب پذیر بسازد زیرا جلد اکثراً کمک می‌نماید تا میکروب‌ها در خارج از بدن بمانند. حتی یک زرق نیز می‌تواند سبب یک انتان شود در صورتی که سرنج حاوی میکروب‌های مضر باشد.

وقایه از انتان با دور نگه داشتن میکروبها

در زیر یکتعداد اصول ساده برای وقایه انتانات آمده است.

دست‌های خود را پاک نگه داشته و لباس محافظتی بپوشید

با شستن منظم دست‌ها و پوشیدن لباس محافظتی، از انتشار جراثیم از يك شخص به شخص دیگر جلوگیری نموده و میکروبها را از خود دور نمایید.



فضا و رختخواب را پاک نمایید.

محل‌ی را که در آن ولادت و معاینه انجام می‌شود پاک نمایید تا میکروبها دور نگه داشته شوند.



وسایل را پاک و معقم نمایید.

وسایل و سامان آلات را شسته و تعقیم نمایید تا همه میکروبهای روی آن کشته شوند.



خود را از شر زباله‌ها و فاضلات بصورت مصوون خلاص نمایید.

زباله‌ها و مواد فاضله منتن را بصورت مصوونانه ای دفع کنید تا اشخاصی که در جامعه زندگی می‌کنند به تماس اجرام منتقله توسط آنها نیایند.

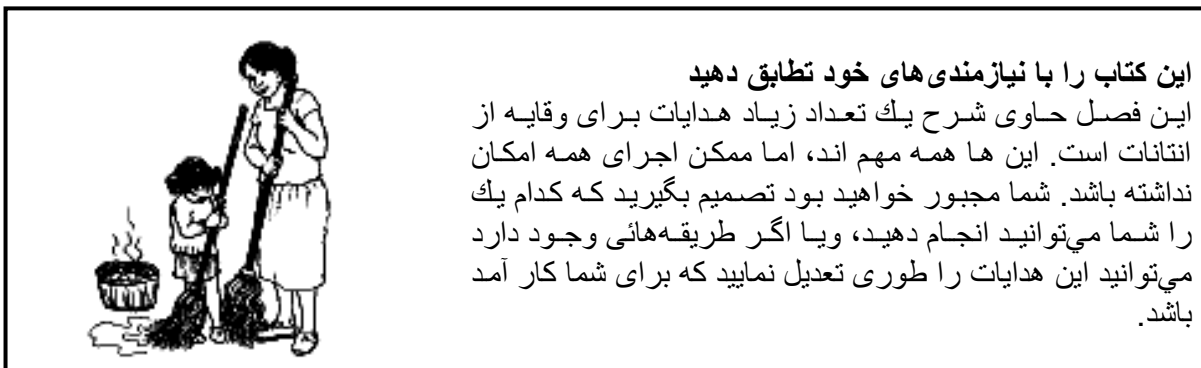


بخطر داشته باشید: اگر يك کارکن صحنی از تعداد زیادی از بیماران مواظبت می‌نماید، انتانات به ساده‌گی می‌توانند انتقال یابند. برای مثال: اگر دست‌های وی پاک نبوده و یا وسایل تعقیم نشده باشند، وی قادر است که میکروبها را از یک زن مریض به دیگران به ساده‌گی انتقال دهد. بهمین دلیل، زنانی که در شفاخانه‌ها یا زایشگاه‌ها با تعداد زیادی از زنان دیگر ولادت می‌نمایند، بیشتر به خطر مصاب شدن به انتانات مواجه می‌باشند، نسبت به يك خانمی که در خانه ولادت می‌نمایند.



این کتاب را با نیازمندی‌های خود تطابق دهید

این فصل حاوی شرح يك تعداد زیاد هدیایات برای وقایه از انتانات است. این‌ها همه مهم اند، اما ممکن اجرای همه امکان نداشته باشد. شما مجبور خواهید بود تصمیم بگیرید که کدام يك را شما می‌توانید انجام دهید، و یا اگر طریقه‌هائی وجود دارد می‌توانید این هدیایات را طوری تعدیل نمایید که برای شما کار آمد باشد.



دست‌های خود را پاک نموده و لباس محافظتی بپوشید



دست‌های خود را وقتاً فوقتاً بشوئید

شستن دست‌ها یکی از مهمترین اقداماتی است که شما برای وقایه از انتان انجام داده می‌توانید. این کار مانع می‌شود که شما میکروب‌ها را به شخص دیگری انتقال دهید و همچنان برای محافظت شما از میکروب‌ها کمک می‌کند. شما باید دست‌های خود را بشویید حتی اگر این یگانه اقدام بوده و نتوانید هیچ اقدام دیگری را برای وقایه از انتانات انجام دهید.

دست‌های خود را با صابون و آب پاک بشوئید. اگر صابون نداشته باشید، می‌توانید از خاکستر (اما نه از کثافات) استفاده نمایید. خود را متیقن سازید که تمام صابون و یا خاکستر با شستن از دست‌های شما برطرف شده باشد. زمانی که دست‌های خود را می‌شوئید و بخصوص زمانی که آنها را آبکش می‌کنید، باید آب روی دست‌های شما ریختانده شود نه این که دست‌های خود را داخل یک کاسه یا تشت در آب غوطه نمایید. زمانی که در یک تشت آب دست‌های خود را غوطه نموده و بشوئید، میکروب‌هایی که از دست‌های شما داخل آب شده دوباره به دست‌های شما بر می‌گردند.

دست‌های خود را هر مرتبه‌ای که می‌خواهید با بدن خانم تماس نمایید، بشوئید. بعد از تماس با طفل نوزاد دست‌های خود را بشوئید، اگر به چیزی دست بزنید که با خون یا مایع بدن خانم آغشته شده باشد (مانند پلاستیک)، بعد از آن دست‌های خود را بشوئید. قبل از آن که دستکش می‌پوشید و هم بعد از خارج ساختن دستکش‌ها، دست‌های خود را بشوئید. در صورتی که شما به بیشتر از یک خانم در یک زمان کمک می‌نمائید، مانند کار در زایشگاه یا مراکز ولادی، بسیار با اهمیت است که دست‌های خود را بعد از کمک به هر یک و قبل از تماس با خانم دیگر بشوئید.

دست شستن بصورت عادی و نارمل، بیشتر جراثیم و میکروب‌ها را برطرف می‌سازد. اما بعضی اوقات برای دور ساختن بهتر و بیشتر میکروب‌ها و جراثیم بیشتر، شما باید دست‌های خود را برای ۳ دقیقه مکمل بشوئید و زیر ناخن‌های خود را با برس پاک نمایید.

چگونه دست شستن ۳ دقیقه‌ای را انجام دهیم

قبل از شروع، انگشتر، دستبندها و دیگر جواهرات را دور کنید.



۳ اگر برس پاکی دارید، زیر ناخن‌ها را خوب نظافت کنید.



۲ مطمئن شوید که بین انگشتان را خوب مالش دهید.



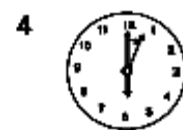
۱ تمام دست خود را به همراه بازو، تا به قسمت آرنج با آب پاک و صابون بشوئید.



۶ بعضی استفاده از دستپاک، دست‌های خود را در هوای آزاد خشک نمایند. تا زمانی که دست‌های شما خشک شود به هیچ چیز دست نزنند.



۵ با ریختن آب پاک دست‌های خود را آبکش نمایند.



۴ مالش دادن، برس کردن و شستن دست‌ها و ساعدها را تا آرنج برای ۳ دقیقه کامل دوام دهید.

همیشه در موارد زیر دست شستن ۳ دقیقه‌ای انجام شود:



قبل از:

- تماس با مهبل مادر
- معاینات حوصلی
- ولادت طفل
- دوختن یک پاره گی
- تطبیق آله داخل رحمی یا IUD
- انجام MVA

و بعد از:


- پاک کاری بعد از ولادت
- تماس با هر نوع خون و مایعات بدن
- دفع مواد غایبه و ادرار

محلول الكول و گلیسرین برای پاک کردن دست‌ها

اگر به آب پاک برای شستن دست‌ها دسترسی نداشتید، می‌توانید از یک محلول پاک کننده ساده برای پاک نمودن دست‌ها استفاده کنید. زمانی که بدرستی استفاده گردد، این محلول پاک کننده می‌تواند بیشتر جراثیم دست‌ها را از بین ببرد.

۲ ملی لیتر از گلیسرین را به همراه ۱۰۰ ملی لیتر ایتایل الكول یا ایزو پروپایل الكول ۶۰% تا ۹۰% ، مخلوط کنید.

برای پاک نمودن دست‌ها، مقدار ۵ ملی لیتر (یا یک قاشق چای‌خوری) از محلول پاک کننده را روی دست‌ها خوب مالش دهید. مطمئن گردید که بین انگشتان و زیر ناخن‌ها نیز با این مایع پاک شده است. تا زمانی مالش دهید که دست‌های شما خشک شود. روی دست‌های خود آب نریزید و یا آنها را با تکه پاک ننمائید.




آب پاک

در خلال این کتاب ما درباره این که چقدر مهم است که دست‌های خود را بشوئید و وسایل خود را بشوئید، صحبت می‌نمائیم. اما آبی که استفاده می‌شود باید پاک باشد تا در هر یکی ازین موارد استفاده گردد. اگر امکان انتقال میکروب‌ها توسط آب موجود در جامعه شما موجود باشد، باید حتمی قبل از استفاده برای شستن دست‌ها و یا شستن وسایل قبل از ولادت، آب جوش داده شود.

دستکش پوشیدن

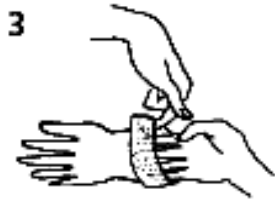
دستکش‌های لاتکس و یا دیگر انواع آن، زنان را در مقابل میکروب‌های که ممکن در تحت ناخن‌ها پنهان شده و یا بالای جلد موجود باشند، محافظت می‌نمایند. آنها همچنان خود شما را از مواجه شدن به انتان محافظه می‌کنند. قبل از تماس با اعضای تناسلی خانم، خون و یا مایعات بدن، دستکش پاک بپوشید. اگر شما در حال اجرای پروسیجرهای مداخلوی هستید، و یا اگر به وسایل معقم تماس می‌نمایید، باید دستکش معقم بپوشید.



دستکش‌های ساخته شده از خریطه پلاستیکی

اگر دستکش ندارید، در عوض می‌توانید از خریطه های پلاستیکی که با مایع ضد عفونی شسته شده اند، استفاده کنید. گرچه استفاده از خریطه‌ها بعوض دستکش مشکل‌تر است، اما از هیچی بهتر می‌باشد. در قسمت‌های آینده این کتاب ما فقط از دستکش تذکر می‌دهیم، ولی در صورت عدم موجودیت دستکش، از خریطه‌های پلاستیکی استفاده شود.

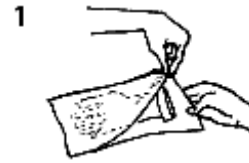
چگونه دستکش‌های معقم پوشیده شود



قسمت آستین دستکش‌ها بطرف خارج قات شده اند. يك دستکش را با گرفتن قسمت قات شدگی گرفته و خارج سازید، درحالی که دست شما به جدار بیرونی دستکش تماس نکند. دست خود را به آن داخل سازید.



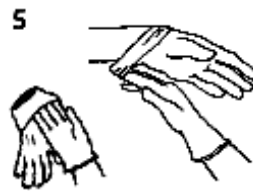
دست‌های خود را با دقت بشوید، و صبر کنید که در هوای آزاد خشک شوند.



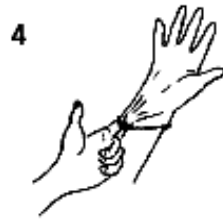
بسته را طوری باز کنید که دست شما به دستکش نخورد. کوشش کنید که دست شما به جدار خارجی دستکش معقم به تماس نیاید، ورنه دیگر معقم باقی نخواهد ماند.



بعد از پوشیدن دستکش‌ها، با هیچ چیزی که معقم نیست، تماس نکنید - ورنه تعقیم دستکش‌های شما از بین می‌رود.



برای گرفتن دستکش دوم، انگشتان دست دستکش دار خود را داخل قات دستکش نمایید. دست خود را بداخل دستکش سازید.



درحالی که با يك انگشت از جدار داخلی دستکش گرفته اید، دست خود را داخل آن حرکت داده و جابجا سازید.

با يك جوره دستکش، برای بارهای متوالی تمرین نمایند تا این که اجرای این عمل برای شما آسان گردد.

به خاطر داشته باشید:



دیگر دستکش‌های شما معقم نیستند!



و سپس سر خود را بخارانیید...



و دستکش‌های معقم را بشوید...



اگر شما دست‌های خود را پاک بشوید...

واضح است، زمانی که شما با يك خانم به تماس می‌شوید، میکروب‌ها روی دستکش‌های شما خواهد نشست، اما نباید این میکروب‌ها را از يك قسمت بدن خانم به قسمت دیگر آن انتقال دهید. طورمثال، زمانی که شما مقعد خانم را تماس می‌کنید، جایی که جراثیم زیادی وجود دارد، انگشت خود را به هیچوجه با همان دستکش داخل مهبل ننمایید. در صورتی که میکروب‌ها از مقعد به مهبل یا رحم داخل گردند، خانم را مریض می‌سازند. بعد از آن که يك مرتبه يك جوره دستکش را استفاده نمودید، آنها را دور بیاندازید و یا قبل از استفاده مجدد آنها را تعقیم کنید.

خود را از انتانات محافظه نمائید

قابله‌ها باید خود را از جراثیم و انتانات محافظه نمایند. اگر شما خود مریض باشید، نمی‌توانید به زنان دیگر کمک نمایید. و اگر شما مبتلا به جراثیم خطرناک باشید، به آسانی ممکن آنها را به همان کسانی انتقال دهید که قصد کمک به آنها را دارید.

بعضی از جراثیمی که سبب مریضی‌های وخیم می‌شوند، همانند مرض ایدز و هیپاتیت-ب تنها در خون، ادرار، مواد غایطه و دیگر مایعات وجود زندگی می‌نمایند. این بدان معنی است که شما با تماس جلد کسی این امراض را نمی‌گیرید. اما امراض ایدز و هیپاتیت-ب می‌توانند با داخل شدن خون شخص مصاب از طریق یک بریدگی یا جرحه جلد به بدن شما داخل گردد - حتی اگر بریدگی جلد به اندازه کوچک باشد که شما آن را دیده نتوانید (صفحه ۹۹ در مورد تمام طرق انتشار ویروس HIV دیده شود). خون و دیگر مایعات بدن را نگذارید که با جلد یا لباس شما تماس نماید، اگر این مایعات به تماس شما قرار گیرد، فوراً آنها را با آب و صابون شسته و دور سازید.

پوشیدن لباس محافظتی



اگر شما لباس مخصوصی که شما را از خون و مایعات بدن محافظه کند ندارید، می‌توانید برای خود یک لباس محافظی از چیزهایی که دارید، بسازید.

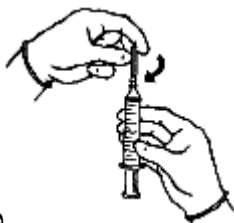
برای محافظت و دور نگهداشتن مایعات و خون از جلد، منافذ جلدی، دهن و چشم‌ها - شما به وسایل گران قیمت نیاز ندارید. می‌توانید یک پیشبند و یا یک پیراهن اضافی بپوشید تا مایعات را از تماس با بدن شما دور نگه دارد. چشم‌های خود را با عینک یا پلاستیک بپوشانید. پاهای خود را بپوشانید تا در صورت قدم گذاشتن روی خون یا مایعات بدن به تماس جلد قرار نگیرند.

اگر لباس شما با خون و یا دیگر مایعات آغشته شده اند، آنها بلافاصله بعد از کشیدن بشوئید. اگر مایعات بدن به چشم یا دهن شما رفته باشد، برای چند دقیقه با آب پاک و یا محلول آب و مقدار کمی نمک بشوئید.

با سوزن‌ها احتیاط کنید

اگر یک سرنج غرض تطبیق زرقیات استفاده شده و یا یک سوزن برای دوختن پارگی مهبل استفاده شده، حتماً این سوزن‌ها با خون آلوده اند. اگر بصورت تصادفی با این سوزن‌ها و خذه شوئید، در معرض ابتلا به جراثیم قرار خواهید داشت. سوزن‌ها را با احتیاط طوری که نوک آنها از بدن شما دور باشد انتقال دهید. نگذارید که سوزن‌ها بهر طرف پراکنده باشند.

سوزن‌ها را صرف برای یک مرتبه استفاده نموده و بعداً داخل یک بکس مانند صفحه ۶۸ بیاندازید. شما ممکن است بتوانید سوزن‌های یکبار مصرف را بدست آورید که در آنصورت بعد از استفاده لازم نیست، سرپوش سوزن را بگذارید. اگر مجبور به استفاده مجدد از سوزن باشید، سرپوش آن را بسیار با احتیاط روی سوزن بگذارید و بعداً آنها داخل یک سطل دارای محلول بلیچ (صفحه ۵۷ دیده شود) بیاندازید تا زمانی که برای پاک نمودن و تعقیم آن وقت پیدا کنید.



در آخر سرپوش بالای سوزن محکم گردد.



درعوض از خود سوزن برای برداشتن سرپوش کار گرفته شود.



از دست خود برای گذاشتن سرپوش سوزن استفاده نکنید.

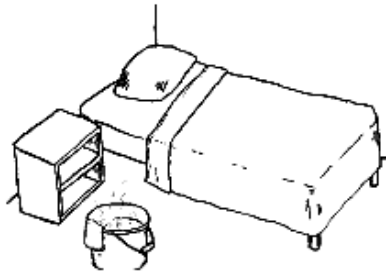
چگونه از وخذه شدن توسط سوزن اجتناب بعمل آید:

یاد داشت: اگر شما تصادفاً با یک سوزن و خذه شده آید، بصورت فوری محل را با آب و صابون، و یا الکل بشوئید و سوزن را بصورت محفوظ دفع کنید (صفحات ۶۷ و ۶۸ دیده شود). این سوزن را برای کس دیگری استعمال نکنید.

فضا و جای خواب را پاک کنید

فضا را پاک کنید

در خانه



يك دليل اين كه ولادت و پروسیجرهای طبی می‌توانند در خانه يك خانم به اندازه يك مركز صحتی با مصونیت اجرا شود این است كه در يك خانه پاك تعداد جراثیم به اندازه تعداد جراثیم موجود در شفاخانه‌ها نمی‌باشد. اما خانه و مخصوصا محل ولادت یا جائی كه در آن پروسیجرهایی مانند معاینه حوصلی (معاینه مهلی) ویا تطبیق وسیله داخل رحمی (IUD) صورت می‌گیرد، باید با دقت پاك شده باشند.

این جاها را كاملا از گرد و كثافات پاك نموده و سطوح آن را با آب و صابون بشوئید. وسایل یا كیت ولادی خود را روی يك سطح پاك بگذارید.

حیوانات را از خانه بیرون نمایید و هیچ گونه پروسیجر طبی در جائی كه حیوانات خوابیده اند و یا فضله حیوانات دفع می‌گردد ویا جائی كه انسان‌ها مواد غایطه یا ادرار خود را دفع می‌نمایند، نباید اجرا شود. هرگاه سطح خانه با موادی كه حاوی سرگین یا فضله حیوانات است، ساخته شده باشد، نگذارید كه جسم مادر با سطح اتاق تماس نماید. فضله حیوانات جراثیم زیادی دارد كه به آسانی به زنان حامله انتقال می‌یابد. می‌توانید روی كف اتاق را با كاه، يك تکه یا پلاستیک فرش نموده و بعد خانم را روی آن قرار دهید.

در شفاخانه، مركز ولادی و یا كلینیک

خیلی محتاط باشید. جراثیم به آسانی از يك شخص به شخص دیگر انتقال یافته می‌تواند.

بعد از هر ولادت، باید كف اتاق شسته شود. اگر امکان دارد، شستشو با مایع بلیچ (سودیم هایپوكلوریت - محلول كلورین - وایتكس یا محلول سفید كننده) صورت گیرد.

چگونه يك محلول ضد عفونی كننده یا محلول ۵% بلیچ (یا محلول سفید كننده بسازیم

اگر محلول سفید كننده شما با غلظت‌های زیر باشد:

اگر كلورین ۱۵% دارید



يك حصه كلورین با دو حصه آب
يكجا شود

اگر كلورین ۱۰% دارید



يك حصه كلورین با يك حصه آب
يكجا شود

اگر كلورین ۵% دارید



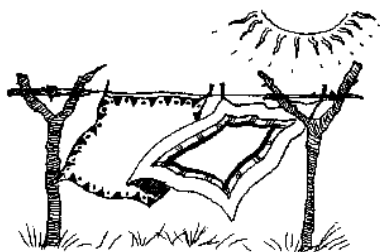
در اینصورت محلول بلیچ بدون
رقیق ساختن استفاده شود.

محلول را به مقداری تهیه نمایید كه فقط برای مصرف يك روز باشد. هرگز این مایع را در روز دوم استفاده نكنید. دیگر آن قدرت میکروب كشی روز اول را نخواهد داشت.



اگر محلول بلیچ یا كلورین ندارید، شما می‌توانید سطح اتاق را با محلول‌های زیر بشوئید:

- ایتانول (الكول طبی) ۷۰%
- ایزوپروپیل الكول ۷۰%
- هایدروجن پراوكساید ۶%
- آب صابون دار
- امونیا (اما هرگز امونیا با كلورین مخلوط نشود- ترکیب آنها يك مایع زهری را می‌سازد).



پاک و معقم نمودن بستر

در خانه

تکه‌ها را برای هموار کردن روی بستر (روجائی) با آب و صابون بشوئید و با آویزان نمودن در شعاع آفتاب و یا با اتو نمودن کاملاً خشک سازید. روجائی‌ها را روی زمین برای خشک شدن هموار نکنید، جراثیم را بخود جذب می‌نمایند.

در شفاخانه، مرکز ولادی و یا کلینیک

روجایی‌ها باید بعد از هر ولادت تعقیم گردند. از یکی از این روش‌ها برای کشتن جراثیم استفاده شود:

• روجایی‌ها با آب پاک و صابون شسته شده و بعداً توسط اتوی داغ خشک گردند.

ویا

• شستن روجائی‌ها توسط آب و صابون. بعداً بمدت ۳۰ دقیقه جوش داده شوند. در یک جای پاک کاملاً خشک شوند.



اگر هیچ کدام از این روش‌ها برای شما مقدور نیست، روجائی‌ها را با آب و صابون بشوئید و آن‌ها را در آفتاب آویزان نمائید تا بکلی خشک گردند. روجائی‌ها را روگردان کنید تا هر دو روی آنها به شعاع آفتاب معروض گردد و دقت کنید که پاک بمانند.

حفظ و نگه داری روجایی‌ها غرض دور نگهداشتن از جراثیم

اگر نمی‌خواهید که روجایی‌ها را دفعاً استفاده کنید، آنها را تا زمان استفاده پاک و خشک نگه دارید. آنها را در داخل یک خریطه پاک و یا هم داخل یک کاغذ پاک بسته بندی نموده و در یک جای خشک و پاک نگه داری نمائید.

← یاد داشت: روجائی‌ها را اگر مرطوب یا نمناک باشند ذخیره نکنید، جراثیم به آنها برخواهند گشت!

دیگر انواع زیرپائی یا فرش

بعضی اوقات بستر و روجائی موجود نیست. ولادت دهی و اجرای پروسیجرها روی کف اتاق صورت می‌گیرد. درین حالات بهتر است یک چیزی زیر پای خانم هموار شود. این کار خانم و نوزاد را از جراثیمی که روی زمین قرار دارند محافظه می‌نماید. راهی را برای پاک نمودن زیرپائی‌ها قبل از استفاده آن پیدا کنید. طورمثال، برگ‌های درخت کیله می‌تواند توسط یک محلول ضد عفونی کننده شسته شده، بعداً دود داده شده و در آفتاب خشک گردند. گلیم، تکه یا بوجی (گونی) می‌تواند در آب جوش داده شده و در شعاع آفتاب خشک گردیده و برای این منظور استفاده گردد.



پاک نمودن و تعقیم ابزار

تمام ابزاری که در ولادت، معاینات و پروسیجرها استفاده شده اند، باید پاک شده و بعد ضدعفونی و تعقیم گردند. این کار میکروبها و جراثیم را دور ساخته و محافظت ضد انتان را بوجود می‌آورد.

۱. ابزار خود را جدا کنید (پرزه سازی)

هرگاه ممکن باشد، ابزاری که مورد استفاده قرار گرفته اند باید پرزه شود (قسمت‌های مختلف آنها جدا ساخته شوند) تا همه سطوح آنها بتوانند پاک شده و بعداً ضدعفونی و تعقیم گردند.

۲. ابزار خود را پاک نمایید



بدقت تمام چرک وسایل را خوب بشویند.

با پاک کردن همه کثافات و بقایای مواد قابل دید از روی ابزار برطرف می‌شود. این یک قدم مهم قبل از دور ساختن میکروبها یا جراثیم می‌باشد. از آب پاک و مواد پاک کننده مناسب برای ابزار خود کار بگیرید و دور ساختن خون و هر نوع کثافت دیگر از خمیدگی‌ها، کنج‌ها و شکاف‌های ابزار از یک برس استفاده کنید. هرگونه زنگ زدگی را پاک کنید و از شر ابزاری که گند شده اند و یا آسیب دیده اند خود را خلاص کنید. برای محافظت خودتان، در زمان پاک کاری ابزار دستکش بپوشید. بعد از آن که وسایل و ابزار شما پاک شد، آنها باید ضدعفوی و یا تعقیم گردند تا میکروبها کشته شوند.

۳. میکروبها یا جراثیم را از ابزار خود برطرف سازید

وقتی ابزار شما پاک گردید، مهم است که جراثیم آنها برطرف ساخته شوند. اینکار آنها را محافظه می‌کند تا سبب انتشار انتانات نگردند. جراثیم با ضدعفونی ساختن یا تعقیم نمودن برطرف می‌شوند که شما نظر به نوع ابزار و وسایل خود شما تصمیم می‌گیرید که چگونه این کار را انجام دهید. ضدعفونی کردن بیشتر جراثیم و میکروبهای را که باعث انتانات میشوند، از بین می‌برد. ابزار و وسایلی را ضدعفونی سازید که با غشای مخاطی (مانند داخل دهن و داخل مهبل) و یا جلد قطع شده به تماس می‌شوند و در مقابل حرارت مقاوم می‌باشند.

این وسایل را ضدعفونی سازید:

- مخاط کش و سرنج مکنده
- کانول آله مکنده دستی (صفحه ۴۲۴ دیده شود)
- سپیکولومها

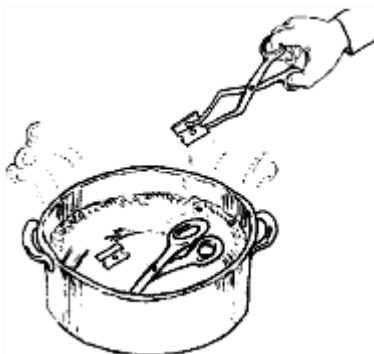
تعقیم سبب کشته شدن تمام جراثیم و میکروب‌های می‌گردد که باعث انتانات می‌شوند. ابزار و وسایلی که برای قطع نمودن و داخل بدن استفاده می‌شود و یا ابزاری را که با جروحات به تماس می‌شوند تعقیم نمایید، طور مثال، همه ابزاری که برای قطع نمودن بندناف استفاده می‌شوند باید معقم باشند.



این وسایل را تعقیم کنید:

- سرنج‌ها و سوزن‌ها
- قیچی‌ها و یا تیغ‌ها برای قطع بند ناف
- مواد و ابزاری که برای دوخت جروحات و پارگی‌ها استفاده می‌شوند.
- پنس‌ها، شریپانگیرها و ابزار مورد استفاده برای توقف خونریزی
- گازها
- تکه‌های کامپرس

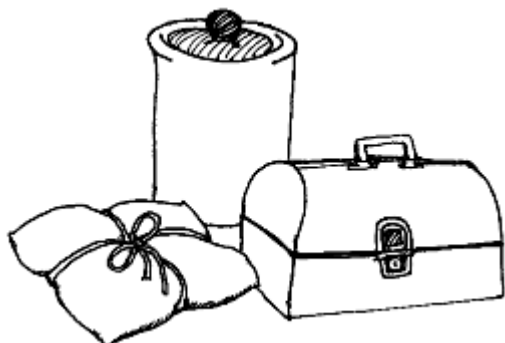
← **یادداشت:** شما نیاز ندارید تا ابزاری که صرفاً در خارج بدن و یا روی جلد سالم استفاده می‌شوند تعقیم کنید. ابزاری مانند ستاتسکوپ، فیتنه اندازه‌گیری و بازوبند آله فشار باید پاک باشند اما نیاز نیست که تعقیم شوند.



استفاده از ابزاری که ضد عفونی شده اند (اما تعقیم نشده اند) برای قطع کردن و داخل بدن شدن، افراد را به خطر انتان مواجه می‌سازد و فقط زمانی باید اینکار صورت گیرد که حیات شخص مواجه به خطر باشد. چند صفحه بعدی طرق مختلف ضد عفونی نمودن و تعقیم ابزار را تشریح می‌دارد.

ذخیره نمودن ابزار و تدارکات

در بعضی ولادت‌ها ممکن در خانه مادر وقت کافی برای ضد عفونی ساختن و تعقیم ابزار و وسایل خود داشته باشید. اما در برخی از ولادت‌ها ممکن است برای این کارها وقت نداشته باشید. به این دلیل کوشش نمایید که ابزار و وسایل خود را در منزل خود آماده ساخته و در یک ظرف محفوظ در بکس وسایل خود نه دارید. برای ابزاری که آنها را با پختن یا تحت فشار بخار تعقیم می‌کنید، آنها را در یک ظرفی که تعقیم نموده اید قرار داده و مهر و لاک کنید تا زمانی که آماده استفاده از آنها هستید (صفحه ۶۱ را ببینید). برای ابزاری که آنها را ضد عفونی می‌کنید، یکی از روشهای ضد عفونی کردن را برای ظرف نگهداری کننده آنها نیز استفاده کنید. یک بکس فلزی و یا دیگری که سرپوش آن بخوبی محکم شود بهترین وسیله برای ذخیره کردن است. داخل ظرف را تماس نکرده و دست نزنید. ظرف را بسته نگه دارید تا زمانی که آماده استفاده از محتویات داخل آن هستید.



بخاطر داشته باشید که جراثیم یا میکروب‌ها در محیط مرطوب رشد می‌کنند و هرگاه ابزار مرطوب ذخیره شوند، این جراثیم برگشت خواهند کرد. اما اگر بخواهید ابزار را دفعاتاً بعد از ضد عفونی کردن استفاده کنید، می‌توانید هنگامی که مرطوب باشند نیز از آنها استفاده کنید، جراثیم برای رشدشان به وقت نیاز دارند.

پختن یا حرارت دادن

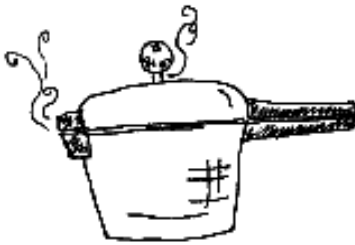


در روش پختن از حرارت خشک برای تعقیم کار گرفته می‌شود. این روش برای تعقیم وسایل فلزی و فیته‌هایی که توسط آن بندناف بسته می‌شود، استفاده می‌گردد. وسایل پلاستیکی یا رابری نباید پخته گردند، چون ذوب می‌شوند.



ابزار خود را جدا کرده و پاک نمایید (صفحه ۵۹ را ببینید). بعد آنها را داخل ۴ لایه تکه پاک و یا کاغذ دبل پیچانیده و محکم بسته کنید. این بسته ابزار را در بین یک ظرف یا دیگ بگذارید. به حرارت ۱۷۰ درجه سانتیگرید (۳۹۵ درجه فارنهایت) برای دو نیم ساعت آنها را پخته کنید. بعداً بسته وسایل و ابزار را بگذارید تا سرد شود و در یک محل پاک و خشک آنها را نگه داری کنید. زمانی آنها را باز کرده می‌تواند که آماده استفاده از آن هستید و فقط زمانی می‌توانید به آنها دست بزنید که دستکش معقم پوشیده باشید. هرگاه ابزار معروض به هوای آزاد شد و یا تماس چیزی (میز یا جلد شما) قرار گرفت، دیگر معقم نخواهد بود و در صورت استفاده میکروب‌های روی آنها می‌توانند سبب انتانات شوند.

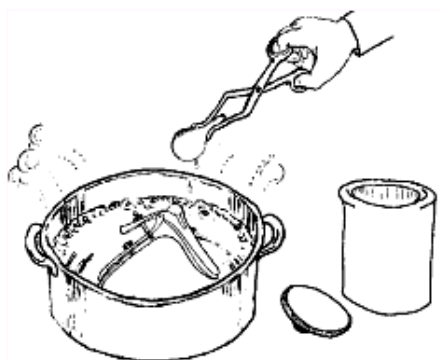
بخار دادن تحت فشار



بخار دادن تحت فشار با استفاده از حرارت و بخار تحت فشار ابزار و وسایل را تعقیم می‌نماید. این روش می‌تواند برای ابزار فلزی و یا رابری و بعضی وسایل پلاستیکی استفاده شود. برخی کلینیک‌ها و شفاخانه‌ها یک ماشینی به نام اوتوکلاف دارند. اوتوکلاف ابزار و وسایل را با استفاده از فشار و بخار تعقیم می‌کند. اگر یک دیگ بخار داشته باشید، می‌توانید ابزار و وسایل خود را همانطور که اوتوکلاف کار می‌کند، تعقیم نمایید.

ابزار و وسایل خود را از هم جدا یا پُرزه نمایید (صفحه ۵۹ دیده شود). بعد آنها را داخل ۲ لایه کاغذ غیربافته شده و یا کاغذ کرپ پیچانیده و با نوار اوتوکلاف بسته کنید (صفحه ۵۰۶ دیده شود). اگر کاغذ و نوار نداشته باشید، وسایل خود را داخل یک ظرف مقاوم در مقابل حرارت که سرپوش داشته باشد بگذارید. یک سبد بخار دهنده را داخل دیگ بخار گذاشته و آب بریزید. بسته‌ها و یا ظروف خود را داخل سبد بخار دهنده بگذارید، بررسی کنید که اینها بلندتر از سطح آب قرار گرفته باشند. سرپوش دیگ بخار ببندید، از وضعیت رابر دیگ بخار مطمئن شوید و دیگ را روی آتش بگذارید تا آب آن بجوشد. بعد از آن که به جوش آمد، آن را در فشار ۱۵ تا ۲۰ پوند با درجه حرارت ۱۲۱ درجه سانتی‌گرید به مدت ۲۰ دقیقه بگذارید. بعداً بسته‌ها را بگذارید تا خشک شوند و در جای پاک و خشک نگهداری نمایید. ابزار و وسایل را از بسته‌ها و یا ظروف آن تا زمانی خارج نسازید که کاملاً آماده برای استفاده از آنها باشید و بعد فقط زمانی می‌توانید به آنها تماس کنید که دستکش معقم پوشیده باشید. هرگاه ابزار و وسایل را داخل یک ظرف مقاوم به حرارت تعقیم نموده باشید، سرپوش آن را با نوار محکم بسته نگه دارید و تا زمانی که آماده استفاده از ابزار داخل آنها نشده باشید، سرپوش را باز نکنید. یک دفعه که ابزار و وسایل به تماس هوا یا هرچیز دیگری (میز، جلد شما) قرار گرفت، تعقیم آنها از بین رفته و اگر استفاده شوند، میکروب‌های روی آنها می‌توانند باعث انتان شوند.

جوش دادن

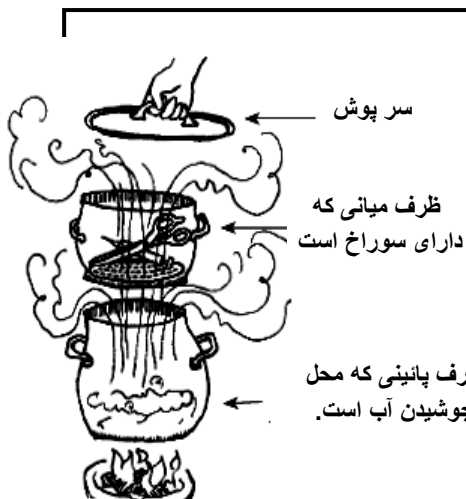


از جوش دادن برای ضدعفونی نمودن ابزار، لوازم رابری و پلاستیکی (مانند سرنج مخاط کش) و تکه‌ها استفاده کنید. ابزار خود را از هم جدا کنید (پرزه کنید) و آنها را پاک نمایید (صفحه ۵۹ را ببینید). بعد آنها را داخل یک دیگ گذاشته و آب بریزید تا ابزار را کاملا بپوشاند. دیگ را روی منبع حرارت قرار داده و آب آن را برای مدت ۲۰ دقیقه بجوشانید. شمارش ۲۰ دقیقه را زمانی آغاز کنید که آب به جوش آمده باشد. بعد ابزار را با یک از آن بگذارید که ابزار سرد و خشک شوند، برای گرفتن وسایل از داخل دیگ از یک وسیله معقم مانند انبر، چوبک غذایی، پنس یا قاشق استفاده نمایید. آنها را مستقیماً داخل یک ظرف ضدعفونی شده انتقال دهید. بخاطر داشته باشید هر چیزی که دست شما به آن تماس نماید، ضدعفونی باقی نخواهد ماند و در صورت استفاده باعث انتان خواهد شد.

برای خارج ساختن وسایل از دیگ از یک وسیله معقم مانند قاشق، پنس، انبر یا چوبک غذا خوری استفاده نمایید. آنها را مستقیماً داخل یک محفظه معقم قرار دهید. بخاطر داشته باشید اگر وسایل به هر چیزی تماس نماید بشمول دست‌های شما، دیگر معقم نخواهند بود.

بخار دادن

از بخار (بدون فشار) برای ضدعفونی کردن ابزار و وسایل فلزی، دستکش‌ها، لوازم پلاستیکی و سایر ابزار استفاده کنید. در روش بخار دادن مقدار کمتر آب نسبت به جوش دادن استفاده می‌شود و ابزاری که بخار داده می‌شوند، به سرعت کمتری نظر به جوش دادن گند شده و یا می‌شکنند. ظرفی که برای بخار دادن استفاده می‌شود دارای ۳ قسمت است که بخوبی باهم تناسب دارند: یک دیگ در پایین برای جوشیدن آب، یک ظرف در وسط که کف آن سوراخدار است و یک سرپوش.



مقدار کمی آب در ظرف تحتانی جوش داده شود. ابزار خود را از هم جدا کرده و پاک نمایید (صفحه ۵۹ را ببینید). ابزار و وسایل را داخل ظرف وسطی که بخار دهنده و سوراخدار است بگذارید و سرپوش آن را بسته کنید.

عملیه بخار دادن را حداقل با جوش دادن آب به مدت ۲۰ دقیقه ادامه دهید. این ۲۰ دقیقه از وقتی شروع می‌گردد که آب به جوش آید.

انتظار بکشید که ابزار سرد و خشک شوند. وسایل و ابزار را با یک وسیله ضدعفونی شده از ظرف بخار دهند برداشته و داخل ظرف ضدعفونی شده بگذارید و سرپوش آن را بسته و با نوار محکم ببندید.

يك روش از فلیپین



مؤسسه The Medical Mission Sisters در فلیپین، یک روشی را برای ضد عفونی کردن وسایل و ابزار با استفاده از بخار بوجود آورده اند:

۱. وسایل و ابزار خود را پاک نمایید (صفحه ۵۹ دیده شود) و بعد آنها را داخل یک پطنوس فلزی بگذارید.

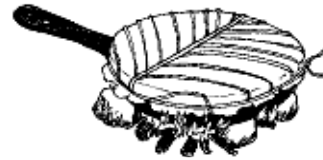


۲. پطنوس را داخل یک ظرف پختن غذا (مثلا تخم پز یا کرایبی) قرار دهید.

۳. تخم پز را تا جایی با آب پر کنید که به نیمه پطنوس وسایل برسد.

۴. روی تخم پز را با ۸ لایه از برگ های پاک کیله بپوشانید. برگ ها را با يك نوار برگ یا پوست درخت محکم به سر تخم پز ببندید. دقت کنید که در هنگام بسته کردن، آب به داخل پطنوس داخل نشود.

۵. ظرف را بر روی آتش ملایم بگذارید تا بمدت ۱ ساعت جوش بخورد.



سطح آب



۶. لایه بالائی برگ را دور بیاندازید. شما می توانید یکی از لایه های داخلی برگ ها را برای گذاشتن وسایل ضد عفونی شده روی آن استفاده کنید.

استفاده از مواد کیمیای

برخی افراد برای تعقیم وسایل فلزی، کیمیای استفاده می کنند. ما این کنیم.

بیشتر مواد کیمیای که به این اند. وقتی این مواد بعد از استفاده مسموم شدن محیط می گردند. این فابریکه ها می سازند، و هم اشخاصی استفاده می نمایند، زهری اند.

رابری و پلاستیکی از مواد روش را برای شما توصیه نمی

منظور استفاده می شوند، زهری دور انداخته شوند، منجر به مواد برای کسانی که آنها را در که آنها را غرض پاک کاری



اما بعضی از وسایل فقط با وسایل کیمیای تعقیم شده می توانند. مثلا حرارت سنجها (ترمامتر) و بعضی از انواع دستکش ها که نمی توانند حرارت داده شده، جوش داده شوند و یا بخار داده شوند.

هرگاه نیاز به استفاده از مواد کیمیای داشته باشید:

- مخلوطی از محلول سفیدکننده یا بلیچ را مطابق به صفحه ۵۷ برای خود بسازید.
- ویا اگر شما دسترسی به مایع سفیدکننده (بلیچ) ندارید، از یکی از مواد کیمیای زیر استفاده نمایید:
 - ایتانول (الکول طبی) به غلظت ۷۰%
 - ایزوپروپایل الکول به غلظت ۷۰%
 - هایدروجن پراکساید ۶%
- ویا اگر هیچ کدام از این مواد کیمیای را ندارید، می‌توانید از مواد زیر استفاده کنید:
 - الکول‌های بسیار قوی محلی (مانند جین) ویا محلول‌های دیگر محلی.


ابزار و وسایل خود را از هم جدا یا پُرزه نمایید (صفحه ۵۹ دیده شود). مطمئن شوید که وسایل شما قبل از ضدعفونی نمودن با مواد کیمیای بسیار پاک باشند. حتی یکمقدار کم خون یا مایعات بدن اگر در روی وسایل باقیمانده باشد، می‌تواند مواد کیمیای را بی‌اثر سازد. هیچوقت وسایل و ابزاری را که با مواد کیمیای ضدعفونی شده داخل رحم ننمایید.

وسایل را حد اقل برای ۲۰ دقیقه بدخل محلول سفیدکننده (صفحه ۵۷ را ببینید) غوطه دهید.

ویا آنها را داخل محلول ۶% اکسیجن پراکساید برای ۳۰ دقیقه غوطه نمایید.

ویا بدخل الکول قوی بمدت یک روز کامل غوطه دهید.

بعد از غوطه دادن، مواد کیمیای را بیرون بریزید و بگذارید که وسایل و ابزار شما خشک شوند. بعد از خشک شدن وسایل را با یک وسیله ضدعفونی شده گرفته و مستقیم داخل یک ظرف ضدعفونی شده سرپوش دار بگذارید. به خاطر داشته باشید که هرچیزی که به تماس دست شما آمده باشد، ضدعفونی نمی‌ماند.



اخطار! گلوترالدهیاید و فارم الیدیاید از جمله مواد کیمیای اند که ما فکر می‌کنیم استعمال شان در هر زمان بسیار خطرناک است. بسیاری از شفاخانه‌ها و کلینیک‌ها از این مواد برای تعقیم استفاده می‌کنند، اما اینها بسیار سمی اند. طورمثال، فارم الیدیاید سبب سرطان می‌شود. تلاش کنید تا روش دیگری برای تعقیم پیدا نمائید.



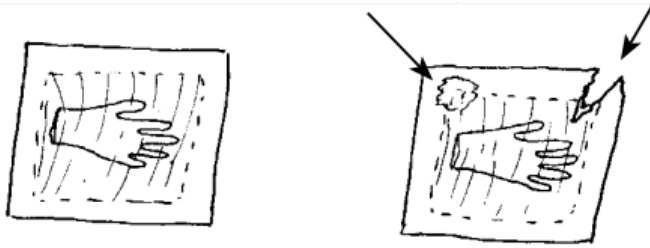
اگر از مواد کیمیای کار می‌گیرید، آنها را از تماس جلد دور نگه دارید، در زمان استفاده از آنها دستکش بپوشید. با دقت خود را از شر ضایعات مواد کیمیای رها سازید. ممکن شما بلیچ یا دیگر مواد کیمیای را در بیت الخلاء بیاندازید تا مطمئن گردید که حیوانات و اطفال نمی‌توانند به آن دسترسی داشته یا از آن بنوشند. جهت معلومات بیشتر در مورد جابجا نمودن زباله‌های کیمیای، فصل ۱۱ را در کتاب "رهنمود جامعه برای صحت محیط زیست" ببینید.

بعضی از وسایل به مراقبت خاصی نیاز دارند

پاکت‌های معقم یا استریل

گاز، کامپرس، دستکش‌ها و دیگر وسایل گاهی از ابتدا بشکل بسته‌های معقم می‌آیند. از آنجایی که داخل بسته‌ها نیز معقم اند شما می‌توانید مستقیماً این‌ها را از پاکت کشیده و استفاده کنید. اما بخاطر داشته باشید: زمانی که شما چیزی را از پاکت کشیده و استفاده نمودید و یا اگر پاکت تَر شده و یا سوراخ گردیده باشد، وسایل داخل آن معقم نمی‌ماند.

پاره گی سوراخ



این دستکش معقم است

این دستکش معقم نیست

اشیای موجود در داخل پاکت‌های معقم، اغلب به این معنی هستند که فقط یکبار قابل استفاده بوده و بعد از آن باید دور انداخته شوند (یکبار مصرف). اما بعضی از این چیزها می‌توانند در صورتی که قبل از هر استفاده با دقت پاک شده و تعقیم گردند، چندمرتبه استفاده شوند. دستکش‌ها می‌توانند جوش داده شده یا بخار داده شوند. گاز و کامپرس‌ها می‌توانند شسته شده و بعداً جوش داده شده یا پخته شوند.

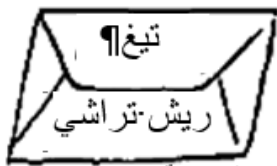
ترمامتر (حرارت سنج)



ترمامترها را قبل و بعد از استفاده با صابون بشوئید و سپس با آب پاک و سرد آبکش کنید. برای شستن ترمومتر شیشه‌ای از آب داغ استفاده نکنید چون ممکن است بشکند.

بعد از شستن، بهتر آن است که ترمومتر در الکل برای ۲۰ دقیقه غوطه داده شود. می‌توانید از ایتایل الکل، ایزوپروپایل الکل و یا الکل طبی (ایتانول) استفاده نمایید. الکل را چندین بار استفاده نکنید. قبل از استفاده مجدد ترمومتر، روی آن آب پاک بریزید.

تیغ ریش



این تیغ‌ها که برای قطع نمودن بندناف بکار برده می‌شود معمولاً بدخل پاکت‌های معقم قرار دارند. برای معقم ماندن پاکت آن را در یک تکه یا کاغذ پاک ببیچانید و یا در یک بکس خشک و پاکیزه قرار دهید. اگر پاکت تَر شده و یا کثیف گردد، دیگر برای استفاده محفوظ نیست، مگر این که دوباره تعقیم شوند (صفحه ۶۱ را ببینید). کوشش نمائید تا حد ممکن از یک تیغ چند مرتبه استفاده نکنید. اما اگر مجبوریت داشتید، ابتدا باید آن را تعقیم کنید.

دستکش‌ها

بیشتر دستکش‌های پلاستیکی می‌توانند جوش داده شده و یا بخار داده شوند، ولی بعضی از انواع ممکن در آب از هم بپاشند. دستکش‌های مستحکم را بگیرید که قابلیت جوشانیدن را داشته و چند بار استفاده شوند.

قبل از جوشاندن یا بخار دادن دستکش‌ها، قسمت بنددست آنها را چپه نمایید که جدار داخلی به بیرون قرار گیرد. بعد از تعقیم دستکش تنها با جدار داخلی آن تماس کرده می‌توانید. هرگاه به جدار خارجی تماس صورت گیرد، آنها دیگر معقم نخواهند بود.

اگر دستکش‌های که شما دارید قابلیت جوش دادن را ندارند، آنها را بادقت بشوئید و در بین محلول سفید کننده (بلیچ) یا الکل طبی مغموس نمایید. قبل از استفاده مجدد با ریختن آب پاک، آنها را آبکش نمایید.



تنها جدار داخلی دستکش را تماس کرده می‌توانید.

مخاط کش (سرنج مخاط کش)



زمانی که مخاط کش را می‌شوئید، داخل آن را با آب و صابون پُر نموده، خوب تکان داده و بعد آنرا فشار دهید تا تخلیه گردد. این کار را چند مرتبه انجام دهید. بعد آن را خوب آبکش نمایید.

اگر مخاط کش را با جوشاندن ضد عفونی می‌نمایید، خود را مطمئن سازید که قبل از جوشانیدن داخل آن از آب مملو باشد. بعد از جوشاندن آن را فشار دهید تا تمام آب آن خارج گردد.

سوزن‌ها

ممکن بعضی از مردم استفاده از سوزن‌های غیر معقم مصاب مریضی‌های وخیم مانند HIV و هیپاتیت گردند.

سرنج‌های قابل استفاده برای چندین بار و سرنج‌های یکبار مصرف


سرنج‌های قابل استفاده مجدد را می‌توان بارها استعمال نمود. سرنج‌هایی که چندین مرتبه استفاده شده می‌توانند، زباله و فاضلات کمتری تولید کرده و مصرف پول را کاهش می‌دهند، مگر اینها باید بعد از هر استفاده با دقت شسته شده و تعقیم گردند.

سرنج‌های یکبار مصرف، طوری ساخته شده اند که بعد از یک مرتبه استفاده، دور انداخته شوند. بعضی از سرنج

های یکبار مصرف می‌توانند بعد از استفاده بصورت محفوظ در یکجا جمع شده، با جوشانیدن یا بخار دادن تعقیم شده و باز هم مورد استفاده قرار گیرند. مگر ما اینکار را توصیه نمی‌کنیم، زیرا سوزن‌هایی که بخوبی تعقیم نشده باشند می‌توانند امراض را منتشر سازند.

هرگز یک سوزن را بدون از پاک کاری و تعقیم، دوباره استفاده ننمایید.

چگونه یک سرنج را شسته و معقم نماییم تا قابل استفاده مجدد شود:



۱. یک جوره دستکش محکم را بپوشید تا دست‌های شما از میکروب‌ها محافظت شوند.
۲. محلول کلورین ۵٪ را از طریق سوزن بداخل سرنج بکشید (صفحه ۵۷).
۳. دوباره مایع را بیرون بیاندازید.
۴. این کار را برای چند مرتبه تکرار کنید. تمام وسایل را چندین مرتبه با آب پاک آبکش نمایید.
۵. سوزن و سرنج را از هم جدا کرده و در بین آب بجوشانید، و یا بخار دهید. (صفحه ۶۲ را ببینید).

به یاد داشته باشید:



دیگر معقم نیست، بلکه خطرناک است!



سپس آنرا در جیب خود می گذارید...



اگر یک سرنج معقم را از آب جوش می‌گیرید...

رهائی از زباله‌ها و ضایعات بصورت مصوون

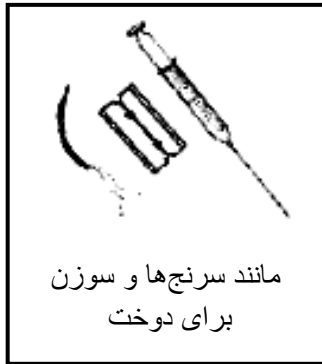
سه نوع مختلف فاضلات یا زباله‌ها بعد از يك ولادت یا اجرای يك پروسه‌یجرا باقی می‌ماند

ضایعات دیگر



مانند دستکش‌ها

ضایعات نوک تیز



مانند سرنج‌ها و سوزن برای دوخت

ضایعات بدن



مانند خون، مواد غایبه و پلاستنا

هر سه نوع این ضایعات حاوی جراثیم اند و می‌توانند انتانات را به شما و افراد دیگر در خانواده و جامعه انتقال دهند. زمانی که با این فاضلات و زباله‌ها به تماس می‌شوید دستکش پوشیده باشید و از این‌ها باید بصورت مصوون رهائی یابید.

ضایعات بدن


بهترین راه دفع این نوع زباله‌ها عبارت از انداختن آن بداخل چاه بیت‌الخلاء یا دفن نمودن آنها در زمین است. در بسیاری جوامع، خانواده‌ها پلاستنا را دفن می‌نمایند، بعضی اوقات یکجا با اشیای خاص. دفن پلاستنا برای بسیاری مردم یکی از رسم و رواج‌های مهم است و همچنان این يك طریقه ایست که جامعه از جراثیمی که ممکن است در پلاستنا رشد نمایند، محافظه می‌گردد.

ضایعات نوک تیز

ضایعات نوک تیز باید در بین یک محفظه یا قطی انداخته شوند تا کسی را مجروح ننمایند. به این منظور یک قطی پلاستیکی ضخیم و یا قطی فلزی که سرپوش داشته باشد، کار می‌دهد.

وقتی که ظرف تا به نیمه پُر شد، به آن محلول بلیچ (کلورین) علاوه نموده، سرش محکم بسته شده و در عمق زمین دفن گردد (صفحه ۶۸ را ببینید).






ساختن یک بکس برای دفع مصنون سوزن ها
 یک بکس فلزی یا بکس پلاستیک سخت را بگیرید. یک درز روی سرپوش بکس ایجاد نمائید، طوری که در یک انجام وسیع‌تر بوده وبتدریج الی انجام دیگر، تنگ‌ترشود.

زمانی که از يك سرنج یکبار مصرف استفاده نمودید، سوزن آن را از قسمت فراخ سوراخ داخل بکس نموده و بطرف نهایت تنگ سوراخ کش نمائید.

بعدا سرنج را به طرف بالا بکشید، سوزن به آسانی از آن جدا می‌شود. قسمت پلاستیکی سرنج را می‌توان تعقیم نموده ودر داخل یک زباله دان بیاندازید . (تصاویر دیده شود).




وقتی که ظرف تابه نیمه پُر شد، محلول بلیچ (کلورین) ۵٪ بر آن علاوه نموده، سرش محکم بسته شده ودر زمین عمیقا دفن گردد.

دیگر انواع ضایعات

زباله‌های دیگر، از قبیل دستکش‌های پلاستیکی، بیرل سرنج‌ها و البسه‌ای که به خون آلوده شده اند، باید ابتدا معقم شده و سپس در زمین عمیقا دفن شوند. شکل تعقیم نمودن آن طوریست که برای ۲۰ دقیقه در بین کلورین مغطوس می‌گردند.

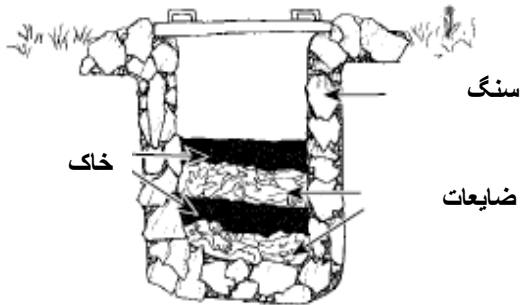
اخطار! هرگز دستکش‌های پلاستیکی، سرنج‌ها و دیگر پلاستیک‌ها را نسوزانید. سوختاندن زباله های پلاستیکی خطرناک است – بعد از سوختن پلاستیک‌ها دود و خاکسترهایی تولید می‌شوند که بسیار زهری اند.



دفن زباله‌ها

محلّی را انتخاب نمائید که از منابع آب آشامیدنی جامعه و از محل بازی اطفال دور باشد. يك چاه مصنون را برای دفن زباله‌ها حفر نمائید.





یک چاه مصوون برای دفن زباله

۱. یک چاه را به قطر ۱ الی ۲ متر، و عمق ۲ الی ۵ متر حفر کنید. عمق چاه حد اقل باید به اندازه ۱ متر از سطح آب‌های زیر زمینی بلندتر باشد.
۲. قسمت تحتانی چاه را با یک لایه ریگ و سنگ به ضخامت ۱۰ سانتی متر بپوشانید.
۳. لبه‌های اطراف چاه را بلند سازید تا آب‌های سطح زمین به آن نفوذ نکند.

۴. در اطراف محل چاه یک مانع را دورادور ایجاد کنید تا از نزدیک شدن حیوانات ممانعت بعمل آید. هر باری که زباله‌ها به چاه انداخته می‌شوند، روی آن را با حد اقل ۱۰ سانتی متر خاک، ویا مخلوط خاک و چونه (آهک) بپوشانید. البته مخلوط چونه بهتر است. زمانی که محتویات چاه به نیم متری سطح زمین می‌رسند، بالای آن نیم متر خاک بیاندازید. سپس چاه را بایک محفظه ۹۰ سانتی متری کانکریت بسته کنید. اگر چاه صرف برای زباله‌های طبی استفاده شده و زباله و آشغال معمولی به آن انداخته نشود، بزودی پُر خواهد شد.



در زمان حفر يك چاه زباله، قانون ۵۰ متر را بكار گيريد.

انبارهای زباله

اگر ضایعات طبی در بین انبارهای زباله‌های معمولی انداخته شوند، می‌توانند سبب انتشار انتانات گردند. دربسیاری از جاها مردم در بین زباله‌ها جستجو می‌نمایند تا کدام چیز ارزشمندی را برای فروش بیابند، مثلا سرنج‌های استفاده شده. این حالت هم برای جمع‌کننده آشغال‌ها، و هم برای کسانی که آنها را خریداری می‌نمایند تا دوباره استفاده کنند، خطرناک می‌باشد. زمانی که يك سرنج قابل استفاده مجدد نباشد، باید بصورت مصوون دفع گردد. در صورتی که آنها را به انبار زباله می‌فرستید، باید ابتدا آنها را معقم ساخته، يك بکس یا قطی محکم بسته نموده و به انبار زباله بفرستید.