

## چگونه از انتقال بیماری سل پیشگیری کنیم؟



واحد آموزش و ارتقا سلامت بیمارستان دکتر مسیح دانشوری

پاییز ۱۴۰۰

## جهت پیشگیری از انتقال بیماری به سایر افراد به نکات زیر دقت کنید:

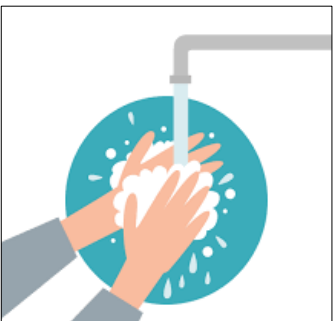


❖ مهمترین راه برای جلوگیری از انتشار سل این است که افراد مبتلا به بیماری سل، تمام داروها را دقیقاً طبق دستور پزشک مصرف کنند.



❖ هنگام عطسه و سرفه و خنده جلوی دهانتان را با دستمال بپوشانید.

❖ عطسه و سرفه را در دستمال کاغذی انجام داده و کلیه ترشحات را طوری دور بیندازید که افراد دیگر با آنها در تماس قرار نگیرند.



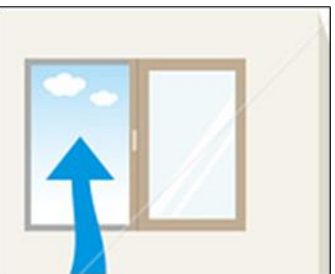
❖ هر بار که دهان یا بینی خود را لمس می کنید، دست های خود را بشوئید یا از یک ضد عفونی کننده دست استفاده کنید.

❖ خود را از دیگران جدا کنید و از تماس نزدیک با سایر افراد بپرهیزید.



❖ در اتاق خواب جدا و دور از سایر اعضای خانواده بخواهید.

❖ نور مستقیم آفتاب در کشتن میکروب سل بسیار موثر است، لذا توصیه می شود اتاق بیمار طوری انتخاب شود که حداکثر زمان آفتاب گیری را داشته باشد.



❖ اتاق فرد مبتلا به سل باید رطوبت کم داشته و آفتابگیر و با تهویه مناسب باشد، بطوریکه جریان هوا از داخل ساختمان به داخل اتاق و از داخل اتاق به فضای باز بیرون ساختمان باشد.



❖ یک هواکش در پنجره اتاق خود قرار دهید تا هوای اتاق را که از میکروب سل پر شده است به بیرون بکشد.

❖ تا حد ممکن در صورتیکه هوا سرد نیست، پنجره ها را باز بگذارید.

❖ در چند هفته اول درمان دارویی باید همواره بخصوص در فضاهای بسته، از ماسک طبی استفاده شود.



❖ البسه، ظروف غذا، در و دیوار اتاق نقشی در انتقال میکروب سل ندارند. لذا نیازی به جدا سازی آن نبوده و آنها را می توان بطور معمول نظافت و شستشو کرد.



❖ ولی توصیه می شود که از تکاندن البسه و ملحفه بیمار قبل از شستشو خودداری کنید.

❖ در صورت ریختن خلط بر روی سطوح اشیاء و یا کف زمین، کمی ماده ضد عفونی یا مایع سفید کننده البسه (نظیر وایتکس) بر روی آن ریخته و آن را طبق معمول تمیز نمایید.



❖ به یاد داشته باشید که سل از طریق هوا پخش می شود. افراد نمی توانند از طریق دست دادن، نشستن روی صندلی توالت، یا به اشتراک گذاشتن ظروف با فرد مبتلا به سل به بیماری سل مبتلا شوند.

## پایش اعضای خانواده

- ❖ کودکان نسبت به عفونت سل حساس هستند، لذا توصیه می شود از نزدیک شدن به آنها و یا ورود اطفال به داخل اتاق بیمار، جداً جلوگیری شود.
- ❖ در صورتیکه با کودکی زیر شش سال در یک منزل زندگی می کنید، او را به مسئولین بهداشتی معرفی نمایید تا تحت درمان دارویی پیشگیری از ابتلاء به سل قرار گیرد.
- ❖ در صورتیکه از اطرافیان شما کسی دچار سرفه طولانی مدت است، حتماً او را جهت معاینه به پزشک معرفی نمایید.

