

سل ریوی: چگونه می توان از انتقال آن به دیگران جلوگیری کرد

سل ریه می تواند از طریق قطرات بسیار ریزی که در هنگام صحبت کردن، سرفه، عطسه و تمیز کردن بینی ایجاد می شوند به انسان های دیگر منتقل شود. این قطرات تا آن اندازه ریز هستند که می توانند بخصوص در فضاهای بسته تا مدتها در هوا معلق بمانند و توسط دیگران تنفس شوند. گاهی این انتقال می تواند زمانی صورت بگیرد که فرد بیمار قبلا اتاق را ترک کرده است. در بیمارستان ها خطر انتقال بیماری به افرادی که بسیار بیمار هستند و یا از ضعف سیستم ایمنی بدن رنج می برند وجود دارد. به همین دلیل باید در طول دوره ی اقامت شما در بیمارستان موارد زیر به دقت رعایت گردند

۱. در هر زمان و مکانی ضروری است که شما در هنگام سرفه یا عطسه کردن با یک دستمال بینی و دهان خود را بپوشانید.

۲. هنگامی که شخص دیگری به اتاق شما وارد می شود باید بلافاصله ماسکی را که در ابتدای اقامت شما از طرف پرسنل بیمارستان به شما داده شده است را روی صورتتان قرار دهید. ضروری است که ماسک بخوبی و بدون منفذ جانبی بر روی صورت شما بنشیند.

۳. کوشش کنید تا اتاق و تخت شما بطور مرتب از طریق باز کردن پنجره هایی که به هوای آزاد باز می شوند تهویه گردند. درب اتاق شما باید تا آنجا که ممکن است بسته بماند.

۴. وقتی که اتاق را ترک می کنید باید ماسک دهان و بینی را استفاده کنید. ماسک را تا زمانی که در فضاهای بسته هستید از روی صورت بردارید، حتی هنگامی که تنها هستید.

۵. لطفا وارد فضاهای عمومی، اتاق های انتظار، اتاق های استراحت و کافه تریای بیماران نشوید. بازدیدکنندگان شما مجاز هستند که شما را فقط در اتاق خودتان یا در فضاهای آزاد خارج از ساختمان بیمارستان ملاقات کنند.

۶. هنگامی که کاملا تنها هستید می توانید در فضاهای آزاد خارج از ساختمان ماسک خود را بردارید. بدیهی است که ماسک در درازای مسیری که به خارج از ساختمان طی می کنید باید روی صورتتان باشد. حتی در فضاهای آزاد از عطسه و سرفه بدون اینکه دهان و بینی شما با دستمال پوشیده باشد خودداری کنید. متوجه باشید که دود سیگار هوای خارج شده از ریه ی شما را استریل نمی کند.

۷. ملاقات کنندگان شما باید قبل از ورود به اتاق شما از مقررات بهداشتی آگاهی یابند. طبیعتا هم شما و هم ملاقات کنندگان شما باید در طول ملاقات از ماسک استفاده کنند. ملاقات شما توسط کودکان کمتر از ۱۵ سال مجاز نیست، چرا که نشان داده شده که کودکان در خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری های عفونی هستند.

۸. کشیدن سیگار نه تنها خطر ابتلا به سرطان ریه را افزایش می دهد، بلکه می تواند باعث تأخیر در بهبود بیماریها شود. اگر علیرغم آگاهی به این موضوع نمی توانید یا نمی خواهید کشیدن سیگار را قطع کنید، این کار را در طول دوره ی اقامتتان در بیمارستان در فضاهای آزاد خارج از بیمارستان انجام دهید. حتی در این هنگام سعی کنید از اجتماع و ایستادن در کنار دیگران خودداری کنید.

۹. همیشه در هنگام ترک اتاق دست های خود را با استفاده از ماده ی ضد عفونی کننده که در کنار در و روی دیوار نصب شده ضد عفونی کنید.

۱۰. رعایت این مقررات برای جلوگیری از انتقال بیماری سل بسیار ضروری است. چنانچه این مقررات آگاهانه و مکرر از سوی شما زیر پا گذاشته شوند، مجبور خواهیم شد که این رفتار را به اداره ی بهداشت اطلاع دهیم و در صورت نیاز بیمارستان شما را تغییر دهیم.