



# راهنمای آموزش رابطین بهداشتی و درمانی

دکتر کمال ابوعلی، دکتر سیدمجید طباطبایی

و کارشناسان بهداشت :

علی نوری، سعید خوش دوست، حسن جعفرزاده، بهاره یونسی

زیر نظر : دکتر علی مجیدی

عنوان و نام پدید آورنده: راهنمای آموزش رابطین بهداشتی و درمانی / تهیه و نگارش کمال ابو علی... { و دیگران } زیر نظر علی مجیدی

مشخصات نشر: تهران: آوام، ۱۳۸۷

مشخصات ظاهری: ۱۵۲ ص؛ مصور

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: تهیه و نگارش: کمال ابوعلی، مجید طباطبایی، علی نوروزی، سعید خوش دوست، حسن جعفرزاده، بهاره یونسی

یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۵۱ - ۱۵۲

موضوع: مددکاران دلوطلب در خدمات بهداشتی - آموزش

موضوع: مددکاران دلوطلب در مراقبت‌های پزشکی - آموزش

موضوع: آموزش بهداشت.

شناسه افزوده: ابوعلی، کمال

ردیابندی کنگره: ۱۳۸۷ ر ۲ / ۳۹۲ RA

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۱۲۱۷۳۹۷

کتاب آموزش رابطین بهداشتی و درمانی

تهیه و تنظیم: دکتر کمال ابوعلی، دکتر سید مجید طباطبایی،

علی نوروزی، سعید خوش دوست، حسن جعفرزاده، بهاره یونسی

زیر نظر: دکتر علی مجیدی

آماده سازی، لیتوگرافی،

چاپ و صحافی: چاپ آوام

نوبت چاپ: اول - بهار ۱۳۸۷

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۵۸۶-۰۳-۵

حق چاپ و تکثیر برای بهداری کل ناجا - اداره کل بهداشت محفوظ می باشد

## فهرست

| صفحه | عنوان                                             |
|------|---------------------------------------------------|
| ۱۱   | پیشگفتار                                          |
| ۱۲   | کلیات                                             |
| ۱۵   | بخش اول: مراقبت های بهداشتی و پیشگیری از بیماریها |
| ۱۷   | فصل ۱- نظارت بر بهداشت فردی                       |
| ۱۹   | ۱-۱ بهداشت پوست                                   |
| ۲۰   | ۲-۱ بهداشت مو                                     |
| ۲۱   | ۳-۱ بهداشت دهان و دندان                           |
| ۲۳   | ۴-۱ بهداشت چشم                                    |
| ۲۴   | ۵-۱ بهداشت گوش                                    |
| ۲۵   | ۶-۱ بهداشت دستگاه تنفس                            |
| ۲۶   | ۷-۱ بهداشت دستگاه گوارش                           |
| ۲۷   | ۸-۱ بهداشت دستگاه گردش خون                        |
| ۲۸   | ۹-۱ بهداشت دستگاه ادراری                          |
| ۲۸   | ۱۰-۱ بهداشت دستگاه تناسلی                         |
| ۲۹   | ۱۱-۱ مراقبت های بهداشتی دستگاه حرکتی              |
| ۳۰   | ۱۲-۱ مراقبت های بهداشتی دستگاه عصبی               |
| ۳۲   | ۱۳-۱ چند نکته مهم                                 |
| ۳۳   | فصل ۲- نظارتهای بهداشت محیطی                      |
| ۳۴   | ۱-۲ بهداشت آب                                     |
| ۳۴   | ۱-۱-۲ منابع آب                                    |
| ۳۴   | ۲-۱-۲ بهداشت چاههای آب شرب                        |

|    |                                                        |
|----|--------------------------------------------------------|
| ۳۶ | ۳-۱-۲ روشهای گندزدایی آب                               |
| ۳۶ | ۴-۱-۲ نحوه کلرزنی آب آشامیدنی                          |
| ۳۷ | ۵-۱-۲ اندازه گیری مقدار کلر باقیمانده                  |
| ۳۷ | ۶-۱-۲ اندازه گیری مقدار pH                             |
| ۳۸ | ۷-۱-۲ روشهای تأمین آب سالم در شرایط اضطراری و اردوگاهی |
| ۴۵ | ۲-۲ نظارت بر بهداشت اماکن                              |
| ۴۶ | ۱-۲-۲ آرایشگاه                                         |
| ۴۷ | ۲-۲-۲ آشپزخانه                                         |
| ۴۷ | ۳-۲-۲ خبازخانه                                         |
| ۴۷ | ۴-۲-۲ آسایشگاه                                         |
| ۴۸ | ۵-۲-۲ سنگرها                                           |
| ۴۹ | ۶-۲-۲ بازداشتگاه                                       |
| ۵۰ | ۷-۲-۲ توالت و دستشویی                                  |
| ۵۰ | ۳-۲ دفع بهداشتی زباله                                  |
| ۵۰ | ۱-۳-۲ خطرات ناشی از دفع زباله به طریق غیر بهداشتی      |
| ۵۲ | ۲-۳-۲ زباله های خطرناک                                 |
| ۵۲ | ۳-۳-۲ جمع آوری و دفع زباله ها                          |
| ۵۳ | ۴-۳-۲ آموزش کارکنان                                    |
| ۵۴ | ۴-۲ دفع بهداشتی فاضلاب                                 |
| ۵۴ | ۱-۴-۲ فاضلاب چیست ؟                                    |
| ۵۴ | ۲-۴-۲ اهمیت بهداشتی فاضلاب                             |
| ۵۵ | ۳-۴-۲ انواع فاضلاب                                     |
| ۵۵ | ۴-۴-۲ علل لزوم تصفیه فاضلاب                            |
| ۵۵ | ۵-۴-۲ روشهای تصفیه فاضلاب                              |
| ۵۶ | ۶-۴-۲ برخی روشهای ساده تصفیه فاضلاب                    |
| ۵۹ | ۵-۲ دفع بهداشتی فضولات انسانی                          |
| ۵۹ | ۱-۵-۲ اهمیت بهداشتی دفع فضولات انسانی                  |
| ۵۹ | ۲-۵-۲ دفع فضولات انسانی در شرایط اضطراری و اردوگاهی    |
| ۶۱ | ۶-۲ حشرات و جوندگان و مقابله با آنها                   |

- ۶۴..... ۱-۶-۲ اقدامات قبل از سمپاشی
- ۶۷..... ۲-۶-۲ تکنیک‌های مخلوط‌سازی، کاربرد و سمپاشی
- ۶۸..... ۳-۶-۲ اقدامات بعد از سمپاشی
- ۷۰..... ۴-۶-۲ اقدامات ایمنی
- ۷۱..... ۵-۶-۲ کمک‌های اولیه بر مسمومیت‌های ناشی از حشره‌کش‌ها
- ۷۳..... ۷-۲ انواع گندزداها
- ۷۴..... ۱-۷-۲ انواع گندزداها و ضدعفونی کننده های شیمیایی

### فصل ۳- نظارت بر بهداشت مواد غذایی ..... ۷۷

- ۷۸..... ۱-۳ حمل مواد غذایی
- ۷۹..... ۲-۳ اهداف مهم نگهداری مواد غذایی
- ۷۹..... ۳-۳ روشهای نگهداری مواد غذایی
- ۸۰..... ۴-۳ مسمومیت غذایی
- ۸۱..... ۵-۳ طرق پیشگیری از بروز مسمومیت‌های غذایی
- ۸۲..... ۶-۳ بهداشت اماکن نگهداری مواد غذایی
- ۸۴..... ۷-۳ بهداشت اماکن توزیع مواد غذایی
- ۸۸..... ۸-۳ ظروف پخت و صرف غذا
- ۸۹..... ۹-۳ بهداشت کارکنان مواد غذایی
- ۹۱..... ۱۰-۳ نحوه شستشو و گندزدایی سبزی و میوه

### فصل ۴- پیشگیری از بیماری‌های واگیر ..... ۹۳

- ۹۴..... ۱-۲ آنفلوانزا و سرماخوردگی
- ۹۵..... ۲-۲ بیماری‌های مهم عفونی چشم
- ۹۵..... ۱-۲-۲ ورم ملتحمه (کنژکتویت)
- ۹۶..... ۲-۲-۲ تراخم
- ۹۷..... ۳-۲ هپاتیت‌های ویروسی
- ۹۸..... ۴-۲ هاری
- ۹۹..... ۵-۲ عفونت با ویروس ایدز (HIV)
- ۱۰۰..... ۶-۲ مننژیت
- ۱۰۰..... ۷-۲ سیفلیس

|                                                           |            |
|-----------------------------------------------------------|------------|
| ۸-۲ سوزاک .....                                           | ۱۰۱        |
| ۹-۲ بیماریهای اسهالی .....                                | ۱۰۱        |
| ۱۰-۲ بوتولیسم .....                                       | ۱۰۲        |
| <b>بخش دوم: کمکهای اولیه و مراقبت های اورژانس .....</b>   | <b>۱۰۳</b> |
| کمکهای اولیه چیست؟ .....                                  | ۱۰۴        |
| یافتن مشکل .....                                          | ۱۰۴        |
| ۱- بررسی اولیه (مقدماتی) .....                            | ۱۰۴        |
| ۲- بررسی ثانویه .....                                     | ۱۰۶        |
| ۱- احیای قلبی- تنفسی (CPR) .....                          | ۱۰۶        |
| ۱-۱ علائم CPR موفق .....                                  | ۱۰۶        |
| ۱-۲ مراحل عملیات احیا .....                               | ۱۰۷        |
| ۳-۱ نکات مهم احیا .....                                   | ۱۰۹        |
| ۲- شکستگی، دررفتگی و بیج خوردگی .....                     | ۱۰۹        |
| ۱-۲ علائم و نشانه های آسیب به دستگاه اسکلتی- عضلانی ..... | ۱۱۰        |
| ۲-۲ انواع آسیب های وارده به دستگاه اسکلتی .....           | ۱۱۱        |
| ۳- مسمومیتها .....                                        | ۱۱۵        |
| ۱-۳ علائم مسمومیتها .....                                 | ۱۱۵        |
| ۲-۳ کمکهای اولیه در مسمومیتها .....                       | ۱۱۵        |
| ۴- گزیدگی ها .....                                        | ۱۱۶        |
| ۱-۴ گزیدگی حیوانات .....                                  | ۱۱۶        |
| ۲-۴ مار گزیدگی .....                                      | ۱۱۶        |
| ۳-۴ عقرب گزیدگی .....                                     | ۱۲۵        |
| ۴-۴ رتیل گزیدگی .....                                     | ۱۲۷        |
| ۵-۴ زنبور گزیدگی .....                                    | ۱۲۷        |
| ۶-۴ بندزدگی یا دراگو لا .....                             | ۱۳۱        |
| ۵- سرمازدگی .....                                         | ۱۳۲        |
| ۱-۵ علائم سرمازدگی .....                                  | ۱۳۳        |
| ۲-۵ کمکهای اولیه در سرمازدگی .....                        | ۱۳۳        |

|          |                                         |
|----------|-----------------------------------------|
| ۱۳۴..... | ۳-۵ پیشگیری از سرمازدگی                 |
| ۱۳۵..... | ۶- گرمزدگی                              |
| ۱۳۵..... | ۶-۱ علائم گرمزدگی                       |
| ۱۳۶..... | ۶-۲ پیشگیری از گرمزدگی                  |
| ۱۳۷..... | ۷- سوختگی‌ها                            |
| ۱۳۸..... | ۷-۱ طبقه‌بندی و ارزیابی سوختگیها        |
| ۱۴۱..... | ۷-۲ کمکهای اولیه در سوختگیها            |
| ۱۴۱..... | ۸- خونریزی                              |
| ۱۴۲..... | ۸-۱ علل خونریزی‌ها                      |
| ۱۴۲..... | ۸-۲ علائم و نشانه‌های کلی در خونریزی    |
| ۱۴۴..... | ۸-۳ عوارض خونریزی                       |
| ۱۴۴..... | ۸-۴ انواع خونریزی                       |
| ۱۵۲..... | ۹- پانسمان                              |
| ۱۵۲..... | ۹-۱ اهداف پانسمان                       |
| ۱۵۲..... | ۹-۲ وسایل موردنیاز برای پانسمان         |
| ۱۵۳..... | ۹-۳ قاعده عمومی پانسمان و طرز انجام کار |
| ۱۵۴..... | ۱۰- بانداز                              |
| ۱۵۴..... | ۱۰-۱ اهداف بانداز                       |
| ۱۵۵..... | ۱۰-۲ اصول بانداز                        |
| ۱۵۶..... | ۱۱- حمل مجروح                           |
| ۱۵۲..... | منابع مرجع                              |

## پیشگفتار

در راستای تحقق مفاد بند ۲ از بخش مدیریت منابع، بهداشت و سلامت طرح امام رضا (ع) که جنبه‌های مختلف بهداشت و سلامت را در نیروهای مسلح در نظر گرفته و به منظور دسترسی یکسان به امکانات بهداشتی و درمانی برای همه کارکنان نیازمند تلاشی همه جانبه می‌باشد. در این خصوص نیروی انسانی متبحر و کارآزموده بهداشتی درمانی، یکی از ارکان اجرای هر اقدام در زمینه ارتقاء بهداشت و سلامت کارکنان می‌باشد و از اهداف هر نظام مرتبط با سلامت تربیت و آموزش اینگونه نیروها می‌باشد.

علیهذا با توجه به پراکندگی نیروهای انتظامی در سطح کشور، در برخی موارد خدمات‌رسانی به یگانهای فاقد بهداری (مانند حوزه، گروهان مرزی، کلانتری و پاسگاه) به دلیل کمبود نیروهای بهداشتی درمانی با اختلالاتی مواجه می‌شود. لذا از هر یگان فرد یا افرادی که مساعدت بیشتری با فراگیری امور بهداشتی درمانی دارند انتخاب و بعد از آموزش مقدماتی با شرح وظایف مشخص برابر دستورالعمل رابطین بهداشت به عنوان همیار (رابط) نیروهای بهداشتی درمانی مشغول فعالیت گردند.

## کلیات

آشنایی با تعریف برخی از مفاهیم اساسی در بهداشت:

۱- **تعریف بهداشت عمومی:** بهداشت عمومی عبارتست از مجموعه دانش و هنر پیشگیری از بیماریها و تامین، حفظ و ارتقای تندرستی و توانمندی بشر با استفاده از تلاش دسته جمعی که منجر به توسعه جامعه شود.

۲- **تعریف سلامت یا تندرستی:** از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت سلامت عبارتست از برخورداری از آسایش کامل جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو.

۳- **بهداشت نظامی:** حفظ سلامتی و بهداشت نیروهای نظامی در ابعاد جسمانی، روانی و اجتماعی را بهداشت نظامی می گویند. این موضوع به حدی دارای ارزش است که در جنگهای کلاسیک، فرماندهان هنگام آماده سازی نیروها جهت عملیات علاوه بر فراهم نمودن مقدمات آن مانند تدارک تجهیزات مورد نیاز نظامی و غیره، در فکر تهیه امکانات بهداشتی نیز برمی آیند و این مسئله را بعنوان یک اصل در ردیف دیگر مسائل نظامی قرار می دهند.

۴- **پیشگیری:** شامل کلیه اقداماتی است که از آنها برای قطع یا آهسته کردن سیر بیماری استفاده می شود. بر پایه چنین مفهومی است که می توان برای پیشگیری درجات متعددی قائل شد:

➤ **پیشگیری اولیه:** محدود نمودن بروز بیماری بوسیله کنترل عوامل خطر می باشد. به عبارت دیگر اقداماتی که پیش از شروع بیماری انجام می گیرد و امکان بروز بعدی بیماری را از بین می برد. پیشگیری اولیه عمدتاً شامل مداخله در مرحله پیش از بیماریزایی بیماریها می باشد.

### مثالهایی از پیشگیری اولیه :

- قطع سیگار ، رعایت رژیم غذایی ، ورزش و ... .
- واکسیناسیون ( کزاز ، دیفتی ، آنفلوانزا ، پنوموکوک ، هیپاتیت ، سرخک و سرخجه )

«پیشگیری ثانویه»: عبارت است از شناسایی بیماری در مراحل اولیه و قابل درمان. هدف از پیشگیری ثانویه ، کاهش عوارض شدیدتر بیماری از راه تشخیص به موقع و درمان است. به عبارت دیگر به اقداماتی گفته می شود که پیشرفت بیماری را در مرحله ناپیدای آن متوقف و از بروز عوارض بیماری جلوگیری می کند .

«پیشگیری ثالثیه»: پیشگیری ثالثیه به اقداماتی گفته می شود که با هدف کاهش پیشرفت یا عوارض بیماریها انجام می شوند. به عبارت دیگر بکار گرفتن همه تدابیر موجود برای کاهش یا محدود کردن نقص عضو و ناتوانیهای حاصله از بیماری، به حداقل رسانیدن رنج و آسیب ناشی از انحراف از سلامت کامل و ارتقاء قدرت تطابق بیمار با حالات بهبود ناپذیر را پیشگیری ثالثیه میگویند.

۵- همه گیری (ایدمی): به وقوع بیش از حد انتظار یک بیماری یا گروهی از بیماریهای دارای طبیعت مشابه در یک ناحیه معین گفته می شود.

۶- عامل بیماریزا: وقتی حضور یک عامل برای بروز بیماری ضروری باشد، آنرا عامل بیماریزا می گویند.

۷- جدا کردن<sup>۱</sup>: عبارتست از مجزا کردن فرد مبتلا در دوران واگیری از کسانی که مبتلا نیستند.

۸- قرنطینه<sup>۲</sup>: یک روش کنترلی است که به جدا کردن خیلی نزدیک است. بطور اصولی قرنطینه عبارتست از محدود کردن آزادی تحرک افراد یا حیوانات ظاهراً سالمی که در

<sup>۱</sup>) Isolation

<sup>۲</sup>) Quarantine

معرض یک مورد از بیماری عفونی قرار گرفته باشند. مدت زمان قرنطینه کردن با توجه به نوع بیماری و نظر مسئولان بهداشتی درمانی متفاوت می باشد.

www.ketab.ir