

DOI: 10.11997/ntcwm.202003044

浅谈新型冠状病毒肺炎疫情期间护理人员的个人防护

吴晓霞, 张茵, 孙丽凯

(华中科技大学同济医学院附属同济医院 综合医疗科, 湖北 武汉, 430030)

摘要: 本文总结了新型冠状病毒肺炎疫情期间临床一线护理人员个人防护措施。一线护理人员应不断学习新型冠状病毒肺炎相关防护知识,做到正确自我监测、落实防护措施、严格要求生活中的个人卫生、保持健康的饮食和良好的心态,降低感染风险并提高护理工作质量。

关键词: 新型冠状病毒肺炎; 感染防护; 自我监测; 个人卫生

中图分类号: R 192.6 **文献标志码:** B

《新型冠状病毒肺炎诊疗方案(试行第七版)》中指出新型冠状病毒主要经呼吸道飞沫和密切接触传播,在相对封闭的环境中长时间暴露于高浓度气溶胶情况下存在经气溶胶传播的可能^[1]。新型冠状病毒肺炎患者救治过程中,临床一线护理人员面临着被感染的风险,在既能实现以救治为目的,又保障护理人员生命安全的目标下,坚持科学救治、有效防护是重中之重。因此护理人员要提高职业安全防护意识,在工作和生活中均做好自我防护,采取有效的防范措施,降低感染风险。

1 学习新型冠状病毒肺炎防护知识及正确开展自我监测

1.1 学习新型冠状病毒肺炎防护知识

支援新型冠状病毒肺炎隔离病房或发热门诊之前,通过观看视频或开视频会议的方式居家学习,尽量避免人员聚集。学习内容包括新型冠状病毒肺炎相关知识、感染防控的制度及相关要求、消毒隔离制度与技术、个人防护技术、生活中的感染防控内容、仪器使用规范、职业防护等。如必须参加医院集中培训,则应佩戴专用的医用外科口罩,座位之间距离应 $>1\text{ m}$ ^[2]。

1.2 正确自我监测

每天常规监测自身的健康状况以及工作中职业暴露的情况,及早发现身体不适。监测内容主要包括:每日自觉监测体温2次,如 $>37.3\text{ }^{\circ}\text{C}$ 应及时上报;监测自己有无疲倦、乏力、肌肉酸痛等类似感冒症状,及有无胃肠道反应,如腹痛、腹泻等,有无呼吸道感染,如出现咽痛、咳嗽等,应及时进行鉴别诊断或进一步实验室检查。此外,还应监测有无职业暴露,如工作中的锐器伤、皮肤与黏

膜被血液及体液污染、防护服及口罩等防护用品的滑脱和破损等应及时上报。

2 工作中严格落实防护措施

2.1 工作中的个人防护

上班出门前,更换外出上班专用衣物、鞋袜,戴医用外科口罩及工作帽。进入隔离病房工作前必须按戴N95口罩、工作帽,穿防护服、鞋套、隔离衣、手套以及护目镜,尤其在遇到需要采集咽拭子进行核酸检测的患者时,应尽量佩戴头罩,要注意口罩及防护服需要4h更换1次,即将进入污染区的人员着装完毕后应注意眼外角、额部、颊部,下颌部等处无任何皮肤外露。口罩的金属条须进行塑形,与鼻梁部紧贴以防鼻部两侧进入未经过滤的空气。穿戴完毕之后通过清洁区、半污染区到污染区,严格遵守3个区域的感染控制要求。工作时要避免双手接触胸以上部位,包括口罩、护目镜等;如若防护服、口罩、护目镜等防护装备被体液血液污染,应随时更换;在对患者进行操作时,应尽量保持 $\geq 1\text{ m}$ 的距离,并协助患者佩戴口罩,建议其暂时不要说话,头偏向对侧,尽量避免立于下风口及呼吸机面罩出气口处;在必须实施需与患者近距离接触的操作如静脉输液时,可选择置入静脉留置针,减少多次穿刺造成的近距离接触。每次接触患者后都应进行手部清洗和消毒。

2.2 扎实的护理技能利于防护

医护人员要学会适应隔离病房及发热门诊的工作环境及要求,克服工作及操作过程中出现的困难。穿戴多层防护用品会造成行动不便,加上护目镜产生雾气,会增加护理工作难度。护理人员必须有扎实的基本功及娴熟护理技巧,比如熟

练掌握浅表静脉的解剖走向以及各种仪器使用方法,依靠操作手感和熟练度来降低视物模糊带来的困难,高效敏捷的操作手法,也有助于减少与患者过多过长时间的密切接触。

2.3 下班后的个人清洁

医务人员离开病区之前,须严格按照新型冠状病毒肺炎病区防控感染流程及要求摘脱防护用品,尽量沐浴后再回到住处,沐浴时间应 > 30 min,并用生理盐水或漱口水漱口、用生理盐水冲洗眼结膜及鼻腔,沐浴后用 75% 酒精棉签擦拭消毒双侧耳朵^[3]。为保护皮肤黏膜上的正常菌群不受损害,不应经常对鼻腔和口腔黏膜进行常规消毒。返回住处时,不应用手直接接触电梯按钮及门把手等处,回到房间后,再次沐浴,并更换干净衣物。开窗通风,清洗衣物前可先用 500 mg/L 含有效氯的消毒剂浸泡并消毒 10 min,应注意含氯消毒剂消毒衣物时不应与洗衣液等其他制剂混合使用,而且其有刺激性和腐蚀性,接触时应戴手套。

2.4 克服不适

佩戴多层口罩及防护用品不仅会造成行动不便,还会引起呼吸困难等不适。护理人员可以通过有效的节力原则减少活动,也可以适当静坐,用鼻呼吸,从而减轻呼吸困难等不适。在与患者交流时,也可使用手势或肢体动作。长时间穿戴多层防护用品会造成皮肤不适,而频繁的使用沐浴露洗澡会导致皮肤干燥,出现过敏不适以及瘙痒刺痛,可通过服用或局部涂抹抗过敏药物,全身涂擦润肤露帮忙缓解。此外,由于长期佩戴防护用品会增加压力性损伤发生的风险,因此要做好减压、防潮措施,可以粘贴减压泡沫敷料。

3 严格要求生活中的个人卫生

3.1 关注生活中的个人卫生

护理人员在工作中要严格遵守感染防控要求,在生活中也要加强个人卫生。尽量剪短发,不戴首饰,生活中要勤洗手,如进食饮水前、咳嗽打喷嚏后、便前便后、进入房间后、接触污染物品后应及时用流动水清洗双手,洗手时间不少于 15 s,或使用速干手消毒剂进行双手消毒。尤其眼镜、手机,钥匙等日常生活中容易忽略的物件,每日应用 75% 酒精擦拭消毒,如有污染,则随时进行消毒。

3.2 关注生活中的房间卫生

房间每日通风 ≥ 3 次,每次 10~30 min,保持清洁干燥。每日用 75% 酒精擦拭消毒窗户把手、

门把手、各种常用按钮等。75% 酒精易挥发、易燃易爆,使用时要格外注意,其主要使用方式为擦拭消毒,并不适用于喷洒消毒。

3.3 关注生活中公共卫生

如果在宾馆居住时,原则上除了上班应做到不外出、不互访、不聚会,在宾馆公共区域时,应戴医用外科口罩,与他人交流时保持 > 1 m 的距离;护理人员不在宾馆餐厅及医院工作区内喝水进食,不集中就餐,分时段取餐,取餐时应佩戴医用外科口罩,取餐后立即返回房间。

4 保持健康的饮食和良好的心态

4.1 保持健康饮食

疫情期间,护理人员工作任务繁重,体力和精力消耗过度。应及时补充水分,保证咽喉部湿润,注意饮食的合理搭配,多吃蔬菜和水果,服用维生素,保证充足的休息和睡眠,避免过度劳累导致的机体免疫力下降。

4.2 保持良好心态

新型冠状病毒肺炎患者病情变化快且进展迅速,常伴有多器官功能衰竭,护理人员由于全科医学相关知识不足,工作压力大;同时护理人员担心防护不到位被感染,以及相对隔离引起的各种心理障碍等,也会进一步加重心理压力。建议护理人员每天保证 1~2 h 的活动,如适当的肌肉放松训练、深呼吸训练、冥想、正念等。同时应加强新型冠状病毒肺炎知识的学习,提高疾病认知,以进一步的强化自我防护。

利益冲突声明:作者声明本文无利益冲突。

参考文献

- [1] 国家卫生健康委办公厅,国家中医药管理局办公室. 关于印发新型冠状病毒肺炎诊疗方案(试行第七版)的通知[EB/OL]. (2020-03-03)[2020-03-15]. <http://www.nhc.gov.cn/xcs/zhengcwj/202003/46c9294a7dfe4cef80dc7f5912eb1989.shtml>.
- [2] 国家卫生健康委办公厅. 医疗机构内新型冠状病毒感染预防与控制技术指南(第一版)[EB/OL]. (2020-01-22)[2020-02-06]. http://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2020-01/23/content_5471857.htm.
- [3] 李六亿,吴安华. 新型冠状病毒医院感染防控常见困惑探讨[J]. 中国感染控制杂志, 2020, 19(2): 105-108.

(本文编辑:黄磊)