

3- نظافة الغذاء

- اتبع نصائح النظام الغذائي المقدمة من قبل الفريق الطبي.
- تجنب تناول المملحات والسكريات بكثرة والمشروبات الغازية التي تؤدي الى تهيج الجلد.
- تناول اغذية صحية ومتوازنة التي تحتوي على العناصر الضرورية لدعم صحة الجلد (البروتينات، الالياف كالخضروات، دسم صحية، كمية من الفلوسيدات كالفواكه، فيتامينات، املاح....)
- قم بشرب كميات كافية من الماء للحفاظ على ترطيب الجلد.



4- سلوك المريض

- احترم جداول العلاج والنظام الداخلي.
- احرص على نظافة وترتيب المكان الذي تقيم فيه.
- احترم خصوصيات المرضى الآخرين من خلال الحفاظ على الهدوء.
- تجنب التعرض المفرط للشمس، استخدام واقي الشمس.
- ممنوع رمي الأشياء على الأرض ومن خلال النوافذ.
- ممنوع التدخين.
- يرجى خفض صوت الأجهزة.
- شجع للحفاظ على بيئة صحية ونظيفة لصالح جميع المرضى.

النظافة الاستشفائية هي:

مجموعة من الإجراءات والتدابير التي تهدف إلى الحفاظ على نظافة وسلامة المريض والموظفين داخل المستشفى، والتي تعمل على الوقاية من انتشار العدوى والأمراض.



1- نظافة اليدين

- اغسل يدك بعناية باستخدام الماء والصابون بانتظام، خاصة قبل الوجبات وبعد استخدام المراض، الذي يتطلب على الأقل دقيقة من الوقت.
- استخدام معقم اليدين الذي يحتوي على الكحول إذا لم يكن هناك ماء وصابون متاحين.
- ساهم في منع انتشار الجراثيم من خلال الحفاظ على نظافة اليدين.



2- النظافة الشخصية

- اغتسل بانتظام للحفاظ على نظافة جسدك.
- قم بتغيير الملابس النظيفة يوميا.
- تنظيف الاسنان باستخدام معجون الأسنان.
- تأكد من نظافة وقص أظفرك لتجنب انتقال الجراثيم.
- اهتم بصحة جلدك بشكل يومي واتبع تعليمات الرعاية الجلدية.

Logo

CHU
Mustapha Bacha

Service de Dermatologie



نظافة المريض

في مصلحة

الأمراض الجلدية

L'hygiène
hospitalière

01- Hygiène des mains:

- Il est important de se laver les mains régulièrement, en particulier après avoir touché des zones affectées de la peau.
- Utilisez du savon et de l'eau tiède, frottez pendant au moins une minute, puis rincez et séchez soigneusement. Cela contribue à prévenir la propagation des infections.
- Utilisez la solution hydro alcoolique qui dure au moins 30 secondes.



02- Hygiène corporelle:

- Assurez-vous de prendre des douches régulières avec un savon doux et de l'eau tiède.
- Évitez de gratter ou de toucher excessivement les lésions cutanées pour éviter l'infection.
- Brossez-vous les dents.
- Coupez vos angles pour prévenir la propagation des germes.

L'hygiène hospitalière



Elle désigne l'ensemble des mesures et pratiques visant à maintenir un environnement propre et sécurisé dans les établissements de santé, afin de prévenir la propagation des infections nosocomiales et garantir la sécurité des patients, du personnel médical et des visiteurs.

L'hygiène du patient dans le service de dermatologie est essentielle pour assurer des soins de qualité et minimiser les risques d'infections.



03- Hygiène alimentaire:

Votre alimentation peut influencer votre état de santé cutanée, donc :

- Il est conseillé de manger équilibré, alimentation riche en fibres, protéines; fruits et légumes. 
- Limitez la consommation d'aliments trop gras ou sucrés, car cela peut aggraver certains problèmes de peau. 
- Boire suffisamment de l'eau par jour.

04- Comportement du patient:

- Gardez les chambres et sanitaires propre et ranger.
- Le maintien du patient dans sa chambre.
- Aéré les chambres quotidiennement.
- Évitez l'exposition excessive au soleil, portez une protection solaire (écran solaire spf+50; un chapeau, lunette de protection si nécessaire).
- Évitez de fumer
- car c'est mauvais
- pour votre santé.
- Ne pas jeter les déchets
- par terre ou en dehors
- des chambres à travers les fenêtres.
- Garder le calme en diminuant le son des appareils (téléphone, télévision).

