



Có thể làm gì để phòng ngừa nhiễm trùng và giữ gìn sức khỏe tại bệnh viện



Có mầm bệnh ở khắp mọi nơi. Phần lớn thì chúng không gây bệnh cho chúng ta vì cơ thể có sức đề kháng mạnh—như da và hệ miễn dịch—luôn giữ cho chúng ta khỏe mạnh. Nhưng khi ở bệnh viện, quý vị có thể có nguy cơ bị nhiễm trùng lớn hơn vì hệ miễn dịch bị yếu và da có thể có vết thương hở do phẫu thuật hoặc dùng ống thông. Bệnh viện cũng là nơi mầm bệnh và con người cùng mang đến nguy cơ nhiễm trùng. Điều này cho mầm bệnh cơ hội để lây từ người này sang người khác.

Theo Trung Tâm Kiểm Bệnh Hoa Kỳ (U.S. Centers for Disease Control), mỗi năm, có hơn 1.7 triệu người bị nhiễm trùng trong lúc ở bệnh viện. May thay, có những việc mà nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị—bác sĩ, y tá, người trợ giúp y tế và những người khác—có thể thực hiện để phòng ngừa.

Quý vị—như là một thành viên của nhóm—có thể thực hiện vài việc quan trọng nhưng đơn giản để phòng ngừa nhiễm trùng.

Mọi người nên rửa tay

Điều mạnh mẽ nhất mà quý vị, nhóm chăm sóc sức khỏe và khách viếng thăm có thể thực hiện để phòng ngừa nhiễm trùng cũng là điều đơn giản nhất. Mọi người cần rửa tay.

- **Rửa tay.** Quý vị cần nhớ cho tay luôn sạch sẽ. Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước hoặc dùng thuốc diệt trùng có cồn.
- **Nên biết là tất cả nhân viên chăm sóc sức khỏe phải rửa sạch tay trước và sau khi sờ vào quý vị.** Trong nhiều bệnh viện, bác sĩ và y tá khuyến khích bệnh nhân nên nhắc họ rửa tay. Do đó, xin quý vị đừng ngại nhắc nhở mọi người trong nhóm y tế của quý vị, từ bác sĩ đến người trợ giúp, nên rửa tay trước và sau khi họ sờ vào quý vị.
- **Nhắc nhở khách viếng thăm rửa tay.** Khi một người thân yêu đến gặp quý vị, thì nên yêu cầu họ rửa tay trước và sau khi viếng thăm. Nên giải thích tại sao điều này lại quan trọng cho họ và quý vị.

Nếu quý vị viếng thăm một bệnh nhân, phải nhớ rửa tay trước khi vào phòng của họ. Điều này tốt cho sức khỏe của quý vị và của họ.

Bảo vệ da

Da của quý vị có sức đề kháng tự nhiên chống nhiễm trùng vì da giữ cho mầm bệnh ở bên ngoài. Để ngăn ngừa nhiễm trùng, phải băng lại tất cả vết thương và vết cắt, và thay băng thường xuyên. Điều này sẽ giữ cho chúng sạch sẽ và bảo vệ tránh nhiễm trùng để chúng mau lành lại.

Khi làm phẫu thuật

- **Trước khi phẫu thuật.** Khi lấy hẹn để làm phẫu thuật, quý vị sẽ có các hướng dẫn phải làm những gì trước khi quý vị đến bệnh viện. Điều này bao gồm cách chuẩn bị cho da của quý vị, cần dùng hoặc không dùng thuốc men nào và theo các hướng dẫn khác tùy thuộc vào loại phẫu thuật. Nên theo sát các hướng dẫn này cẩn thận để phòng ngừa nhiễm trùng và các vấn đề khác.
- **Sau khi phẫu thuật.** Quý vị có thể được hướng dẫn làm những việc khác sau khi xuất viện. Điều này bao gồm cách dùng thuốc men, chăm sóc chỗ phẫu thuật và tránh vài hoạt động. Phải theo sát các hướng dẫn này cẩn thận, kể cả khi nào phải gọi ai nếu quý vị nghĩ là mình có vấn đề. Điều này sẽ giảm thiểu nguy cơ bị nhiễm trùng và, nếu quý vị bị nhiễm trùng, nên theo sát các hướng dẫn này để được chăm sóc sớm.
- **Dùng thuốc trụ sinh theo chỉ định.** Nếu được cho toa thuốc trụ sinh trước khi hay sau khi phẫu thuật, thì quý vị phải dùng thuốc theo chỉ định và trong suốt thời gian chỉ định. Điều này sẽ điều trị nhiễm trùng tốt hơn và giảm thiểu nguy cơ bị loại nhiễm trùng nào khó điều trị hơn.

Nếu có ống thông

Ống thông là loại ống nhỏ được dùng để dẫn chất lỏng, thuốc men hay chất dinh dưỡng vào trong cơ thể của quý vị qua đường máu. Ống thông cũng được dùng để dẫn lưu chất lỏng từ vết thương hoặc rút nước tiểu ra khỏi bàng quang. Nếu có đặt ống thông hay dẫn lưu, quý vị có thể phải nằm với ống này trên người. Vì vậy, nên quý vị vẫn phải tiếp tục phòng ngừa nhiễm trùng sau khi xuất viện.

- **Nhờ bác sĩ hay người nào khác trong nhóm chăm sóc sức khỏe giải thích tại sao quý vị cần ống thông hay dẫn lưu và phải làm điều gì để tránh nhiễm trùng.** Hỏi xem quý vị sẽ cần ống thông hay dẫn lưu mang trên người trong bao lâu, và cách theo chỉ dẫn của nhóm chăm sóc sức khỏe để chắc là quý vị không bị nhiễm trùng.
- **Theo sát hướng dẫn giữ sạch ống thông hay dẫn lưu.** Phải chắc rằng quý vị hiểu rõ những gì mà quý vị và những người chăm sóc khác cần thực hiện để giữ ống thông hay dẫn lưu được tốt và không bị nhiễm trùng.
- **Thường xuyên kiểm tra ống thông hay dẫn lưu.** Nếu băng trở nên ẩm ướt hay dơ bẩn hoặc ống thông hay dẫn lưu rơi ra, quý vị nên báo cho bác sĩ hoặc y tá biết.

Nên nhớ, mọi người trong nhóm chăm sóc sức khỏe đều giúp quý vị giữ gìn sức khỏe trong lúc quý vị ở bệnh viện. Quý vị luôn tự tiện nêu thắc mắc và hỏi bác sĩ hay người khác trong nhóm chăm sóc cho biết quý vị phải làm gì để phòng ngừa nhiễm trùng và khỏi bệnh nhanh chóng. Viếng thăm các mạng lưới sau đây để biết thêm thông tin về cách phòng ngừa nhiễm trùng:

- www.mass.gov/dph/dhcq
- www.mass.gov/dph/betsylehman
- www.partnershipforhealthcare.org