



اردیبهشت ماه ۱۴۰۳

## سلامت روان

وسایل انتقال بیمار مثل بک بوردها و وسایل رهاسازی: ابتدا با مواد دترجنت تمیز شوند و سپس با استفاده از گندزدای مناسب بصورت اسپری یا دستمال و محلول، آلودگی زدایی شوند و در معرض هوا برای خشک شدن قرار گیرند. کیتها و جام بگ ها: بصورت هفتگی، کیت را تخلیه و سپس با مواد دترجنت شسته شوند و بادستمال یا اسپری حاوی مواد گندزدا آلودگی زدایی شوند و در معرض هوا برای خشک شدن قرار گیرند

اکسیژن پرتابل: اگر به وضوح با خون یا سایر ترشحات آلوده شده باید تمیز و گندزدایی شوند  
سایر: گوشی های پزشکی، کاف های فشارسنج به صورت هفته ای و یا بعد از هر بار آلودگی ابتدا با مواد دترجنت تمیز، سپس با دستمال حاوی مواد گندزدا یا اسپری، گندزدایی شوند

گروهی از صاحب نظران رفتار سازمانی، استرس ناشی از شغل را بیماری شایع قرن نامگذاری کرده اند شاید هم به راستی دوران ما عصر استرسها است که در آن انسان بیش از هر زمان دیگر در معرض عوامل استرس زا قرار گرفته و مسایل و مشکلات زیادی از هر سو او را احاطه کرده است. استرس و یا فشاری عصبی موقعیتی درونی و خاص هر فرد است که در واکنش به مسئله ای در افراد مختلف به گونه ای متفاوت بروز میکند. و حتی ممکن است افراد در مقاطع مختلف واکنش های متفاوتی نسبت به یک مسئله از خود نشان دهد. فشار عصبی عکس العمل انسان جهت سازگاری با محرکها و الزامات فیزیکی و روانی می باشد

اورژانس پیش بیمارستانی یکی از مهم ترین و حیاتی ترین بخش های سیستم سلامت می باشد و کارکنان آن اولین افرادی هستند که در شرایط اضطراری از جمله سوانح جاده ای و بلایای طبیعی بر بالین بیمار حاضر می شوند و علی رغم ایفای نقش اساسی در لحظات حساس، آسیب ها و استرس شغلی بالایی را تجربه می کنند.

مطالعات موجود نشان می دهند که

آسیب سلامت روحی شود  
بروز این آسیب های به حدی است که خطرات و آسیب های ناشی از آن برای کارکنان اورژانس پیش بیمارستانی در مقایسه با مشاغل خطرناکی از قبیل پلیس و آتش نشانان بالاتر است

کارکنان پیش بیمارستانی استرس و آسیب های شغلی قابل توجه ای را تجربه می کنند زیرا اولین افرادی هستند که در شرایط اضطراری از جمله سوانح سنگین جاده ای و بلایای طبیعی تا صدمات جزئی و بیماری در صحنه حضور می یابند



بخش دیگری از آسیب های شغلی کارکنان اورژانس پیش بیمارستانی به واسطه کار در شیفت های چرخشی می باشد. ماهیت چرخش شیفت های کاری کارکنان اورژانس پیش بیمارستانی، فرصت کمی را برای تطبیق پذیری برای الگوهای خواب می دهد که می تواند منجر به



اردیبهشت ماه ۱۴۰۳

## سلامت روان



هیچ ورزشی  
برای قلب مفید تر  
از خم شدن  
و گرفتن دست  
افتاده ای نیست

با توجه به اجتناب ناپذیر بودن عوامل استرسی زا در کارکنان اورژانس پیش بیمارستانی، پیشگیری از آثار روانی و بهبود شرایط محیط کار جهت حفظ سلامت روانی افراد الزامیست. از این رو سیاست گذاران سیستم بهداشتی-درمانی، با توجه به نقش حیاتی و مهم کارکنان اورژانس پیش بیمارستانی در درمان و انتقال بیماران و مصدومین و همچنین پیشگیری از مرگ و میر و معلولیت ها، می توانند زمینه کاهش عوامل ایجاد کننده آسیب های روحی از قبیل کم کردن ساعات کاری، تعدیل شیفت های شب و عصر و برگزاری برنامه های رفاهی بصورت تیمی را فراهم نمایند. بکارگیری اقدامات احتیاطی در جهت کاهش آسیب های جسمی، ساماندهی مجدد ساختار استخدای و تصویب قوانین حمایتی مناسب نیز می تواند از بروز آسیب ها بکاهد.



سیر پوساک اورژانس،  
مهربانی را قلم می کشند و  
نجات بخش بیت لرزد و  
بیت زندگی می شوند

جهت کاهش خطرات و تهدیدات ناشی از خشونت شغلی، آموزش مهارت های ارتباطی و کنترل خشم برای پرسنل و رویه های مناسب گزارش و پیگیری موارد خشونت توسط مسئولین مفید به نظر می رسد.



اردیبهشت ماه ۱۴۰۳

## بینیم ارتباط موثر در محیط کار چه مزایایی را برایمان رقم می‌زند؟

شود، افراد بهتر می‌توانند با اهداف شغلی و اهداف شرکت هماهنگ شوند و رضایت بیشتری هم دارند.

کاهش ریزش کارمندان و وفاداری بیشتر: هیچ سازمانی نمی‌خواهد هزینه‌های هنگفت استخدام و آموزش کارکنان خوب را با ترک سریع آنها هدر دهد. ارتباط موثر در محیط کار به‌عنوان یک عامل کلیدی در رضایت و مشارکت کارکنان، جابجایی کارکنان ماهر و کارکشته را کاهش داده و ارزش سازمان را افزایش می‌دهد.

بهبود روابط با مشتری: ارتباط موثر در محیط کار مستقیماً بر روابط با مشتری نیز تاثیر می‌گذارد. سازمان‌هایی که به خوبی با مشتریان خود ارتباط برقرار می‌کنند، علاوه بر ایجاد روابط محکم، آنها را حفظ می‌کنند.

بهبود برداشت عمومی: شرکت‌هایی که از نظر ارتباط داخلی و مشتریان از شهرت خوبی برخوردار هستند، اغلب از نظر عمومی هم وجهه‌ای قوی و مثبت دارند.



افزایش بهره‌وری تیم: ارتباطات بهتر، به کارکنان کمک می‌کند تا نقش‌های خود را بهتر درک کرده و وظایف محوله را بهتر انجام دهند. همین امر منجر به صرفه‌جویی در منابع و زمان، کاهش استرس و در نهایت افزایش بهره‌وری می‌شود.

بهبود روحیه: تیمی: ارتباطات باز و شفاف، باعث ایجاد یک محیط کاری مثبت می‌شود. کارمندان احساس ارزشمندی می‌کنند و به رضایت شغلی و روحیه بالاتر کمک می‌کنند.

کاهش و حل تعارضات: ارتباطات موثر در محیط کار، کلید حل تعارضات است. در این نوع ارتباط، کارمندان می‌توانند با درایت و همدلی، مشکلات را به‌جای رها کردن، حل و فصل کنند.

نوآوری و خلاقیت: در محیطی که ارتباط موثر در آن جریان دارد، از ایده‌ها استقبال می‌شود و اعضای تیم احساس راحتی بیشتری برای به اشتراک گذاشتن افکار خود و مشارکت در نوآوری و فرآیند خلاق دارند.

ایجاد اعتماد و اعتبار: اعتماد بستر هر تیم موفق است. در ارتباطات موثر همه با هم رفتاری صادقانه و شفاف دارند و همین امر ایجاد اعتماد و اعتبار کرده و پایه‌ای برای موفقیت بلندمدت می‌شود.

افزایش مشارکت و رضایت کارکنان: یکی از قدرتمندترین مزایای ارتباط موثر در محیط کار، داشتن کارکنان متعهدتر است که بیشتر درگیر کار خود هستند تا حواشی کار. زمانی که فرهنگ ارتباط خوب در یک تیم یا محیط کار ایجاد



## اردیبهشت ماه ۱۴۰۳



مهارت‌های ارتباطی فردی، هم برای زندگی حرفه‌ای-شغلی و هم برای زندگی شخصی شما مفید خواهند بود و شما هر روز در زندگی خود به آنها نیاز خواهید داشت. مثلاً مهارت‌های مرتبط با هوش هیجانی یا توانایی درک احساسات خود و دیگران، تقویت عزت نفس و اعتماد به نفس بالا می‌توانند به شما کمک کنند نسبت به خودتان و توانایی‌هایتان مثبت باشید و همین در ارتباطات شما هم اثر بخش خواهد بود.

### مدیریت کنترل و حفاظت شغلی در اورژانس پیش بیمارستانی روش شستن دست‌ها در ۱۰ مرحله

