



کاهش خطر ابتلا به عفونت بعد از پیوند کبد

چگونه خطر عفونت‌های بعد از پیوند را کاهش دهیم؟

▪ شستن دست‌ها:

✓ قبل از خوردن غذا، بعد از دستشویی و یا پس از تماس با حیوانات خانگی به مدت یک دقیقه دست‌ها را با آب گرم و صابون بشویید.



▪ تماس‌ها:

✓ از تماس نزدیک با کسانی که بیماری واضح مانند سرماخوردگی دارند پرهیز کنید.
✓ از قرارگرفتن در محیط‌های پرجمعیت و سرپشته به‌ویژه در فصولی که سرماخوردگی شایع است (اوایل پاییز) و یا زمانی که سیستم دفاعی شما به‌شدت سرکوب شده است، پرهیزید و در صورت ضرورت از ماسک بینی و دهان استفاده کنید.

▪ حیوانات خانگی:

✓ اگر حیوانات خانگی دارید، حتماً از سلامت و تکمیل واکسیناسیون آن‌ها مطمئن باشید.
✓ از تمیز کردن قفس حیوانات یا محفظه ماهی‌ها خودداری کنید.
✓ از نگهداری حیوانات زیر جداً پرهیز کنید: خزندگان، لاک‌پشت، قورباغه، هامستر، خوکچه هندی یا انواع موش، خوک و پرندگان خانگی.



▪ باغبانی:

✓ بهتر است در شش ماه اول بعد از پیوند باغبانی و کشاورزی نکنید.
✓ حتماً در زمان کار با خاک از دستکش استفاده کنید.
✓ از کودهای شیمیایی و طبیعی استفاده نکنید.



▪ شنا کردن:

✓ بیمار پیوندی پس از التیام کامل زخم‌ها (سه تا چهار ماه بعد از پیوند) می‌تواند شنا را از سر گیرد؛ ولی باید توجه داشته باشید که حتماً از استخرهای سرپوشیده و با کلر ضدعفونی شده استفاده کنید و شیرجه نزنید.



✓ از شنا در برکه‌های کوچک و آب‌های راکد آلوده و حوضچه‌های آبگرم عمومی پرهیز کنید.



کاهش خطر ابتلا به عفونت بعد از پیوند کبد

▪ دیگر توصیه‌ها:

- ✓ از روبوسی با دیگران به‌ویژه افراد غریبه و دور، خودداری کنید. روبوسی با همسر، فرزندان و دیگر نزدیکان که با شما در یک منزل زندگی می‌کنند، در صورتی که بیمار نباشند خطری ندارد.
- ✓ از گرم یا سرد کردن بیش از حد دمای منزل در زمستان و تابستان پرهیز کنید. سعی کنید دمای منزل شما با دمای محیط متعادل و در حد بیست تا بیست‌وپنج درجه باشد.
- ✓ آلودگی هوا به‌ویژه گردو خاک مهم‌ترین عامل ابتلای شما به عفونت‌های قارچی است. از کارهای ساختمانی و بنایی در منزلتان پرهیز کنید. از گردو خاک فاصله بگیرید و در روزهای طوفانی یا آلودگی هوا از منزل خارج نشوید.
- ✓ از نزدیک شدن به نوزادان و شیرخوارانی که تازه واکسن دریافت کرده‌اند. به‌ویژه واکسن فلج اطفال و واکسن سرخک و سرخچه و اوریون تا یک هفته خودداری کنید.



کمیته تخصصی آموزش
اعضای ابوعلی سین

کمیته تخصصی آموزش
اعضای ابوعلی سین

شماره ثبت ۹۵۶