



处理针头 & 如何缓解针头焦虑症

作为一名看护人员，您可能被要求处理针头或他人为注射。

针头可能很危险，因为它们会刺伤他人并传播疾病。因为血液方面的原因，针头被认为是有害废物。请参阅其他有关正确处理针头的护理指南，如“正确处理家庭医疗废物”。以下是一些处理针头的注意事项：

可进行的操作	不可进行的操作
使用后立即将针头放在“Sharps”盒子里。	不要将针头盖重新盖回去!(你会扎伤自己的)
将“Sharps”盒子放在孩子和宠物接触不到的地方。	不要将针头扔进垃圾里。
将注射器贴上标签并分类，以备按需使用。	不要将针头扔进马桶并冲水。
当“Sharps”盒子半满时，务必给药房打电话更换新的。	不要自己尝试分离针头部分。
	不要弯曲或折断针头。
	不要把针头放在回收垃圾箱里。
	不要将“Sharps”盒子装的过满。

如果你看护的人看到针头会很紧张，这里有一些方法可以缓解他们的焦虑：

- 使用深呼吸来放松
- 放松将要进行注射部位;不要紧绷肌肉。
- 想想其他的事情来分散注意力
- 度假,出差—想其他的任何事情
- 用电影或音乐来分散注意力
- 谈话或提问
- 如果需要，请其他人来陪伴。
- 不要看针头;将注意力集中在针头以外的任何事物上。
- 如果您怕疼,用冰块或冷冻过的勺子麻木将要进行注射的部位。
- 提醒自己或其他人，随着练习和时间的推移，焦虑是可以被减弱的。