

Si eres personal de enfermería que se desempeña en los turnos nocturnos recomendamos seguir y dar cumplimiento a las siguientes indicaciones:

El propósito de estas recomendaciones es:

- mantenerse activo, alerta y despierto durante el turno
- evitar el sobre fatigamiento
- dar la mejor calidad del servicio
- procurar el bienestar de sus pacientes y sus familiares

Recomendaciones:

- llega puntual y descansado al servicio que te haya sido asignado
- antes del servicio realiza una comida ligera, preferentemente rica en verduras, vegetales y frutas

(1) Lleva en tu Bolsa del Almuerzo o Merienda:

- a. Frutas de temporada
- b. Galletas o colaciones
- c. Termo con café o thé
- d. Dulces, cacahuates, frutos secos

(2) Procura hacer un breve descanso de no más de 5 minutos cada hora y media durante el turno y:

- a. Realiza ejercicios de respiración
- b. Realiza ejercicios de estiramiento y flexibilidad
- c. Da una breve, pero ágil caminata por el lugar

(3) Realiza tu Rutina de Cuidado y Vigilancia de Paciente cada 50 minutos de la hora:

- a. Revisa signos vitales
- b. Revisa posición y estado de comfort del paciente
- c. Registra todas las actividades en la Hoja de Enfermería
- d. Revisa y ejecuta las demás indicaciones que los médicos hayan determinado

(4) Actividades adicionales

- a. Lleva tu tejido o costura en la que estés trabajando
- b. Lectura, revistas, libros, recetarios

Al terminar el turno, ve a casa y descansa!