

# 南京医科大学护理学院仪容仪表规范

## 2021 修订

仪表指人的外表仪态，包括了人的穿着、仪容、姿态。美的仪表常给人以亲切、端庄、纯洁、文明的印象，是不需要开口的自我介绍。

根据护士职业特点，对护士有以下几点要求，任何时候任何同学进入实验室后，仪表符合要求：

### 1、二年级上实验课前每位同学准备：

白工作服、白裤、平跟软底浅色鞋（护士鞋或浅色运动鞋、板鞋）、护士帽、发夹、胸卡、挂表，长发者另备头花

### 2、穿护士服进入实验室时，面部不要过分修饰、不要浓装艳抹，不戴耳环，戒指和手镯。

### 3、衣帽鞋袜要穿戴整齐，合乎要求燕帽距发际 4—5 公分，短发齐耳，长发用发网，长度不过肩。冬天不戴大围巾、衣领扣子要扣好、工作服衣领、腰带及衣边要平伏整齐。袜子颜色要协调，夏天穿浅色，冬天穿深色，不穿花色袜子，脚穿白色软底、鞋平底或坡跟均可。

### 4、护士基本姿态应该是文雅、活泼、健康、有朝气，要求：

- (1) 站如松：站立端正、腰身笔直、双足平肩而立，双手自然下垂或相握于腰带处，以显示稳重、端庄、平和、有教养。
- (2) 坐如钟：上身端正挺直，两肩稍后展，两脚并拢后收，双手握置怀中，显得有朝气、有力度、有神采。
- (3) 走如风：行走中保持身体的稳定，昂首挺胸收小腹。两臂前后自然均匀摆动，步态快速轻盈，弹足有力，柔步无声，以显示紧张、负责与饱满的情绪。
- (4) 护士托盘的正确姿势，双手握住方盘两侧、双肘靠近身体两侧、站立笔直使身体的重心保持在身体的中心。双手端盘平腰，不能举得过高、上臂尽可能保持垂直，中心保持在上臂，以免引起肌肉疲劳。
- (5) 护士推车的正确姿势，护士站在推车后面，双手扶托，双臂均匀用力，使重心集中前臂，缓缓前进，尽量不使腰背部肌肉负重过多，以免疲劳。
- (6) 护士从地上拾起物品的正确姿势：上身挺直、腰腿肌肉放松、工作服底边不接触地面。