

آدرس سایت: WWW.AMIN.MUI.AC.IR

شماره تلفن بیمارستان: ۲۰۰-۲۱۱۲۲



# راهنمای مراقبت و خودمراقبتی

## مبتلایان به کووید ۱۹ (کرونا)

شناسنامه کتابچه آموزشی	
موضوع	راهنمای مراقبتی بیماران کوید ۱۹ (کرونا)
تهیه کننده	مریم خانمحمدی سوپر وایزر آموزش سلامت
تأیید کننده علمی	دکتر مدنی-دکتر پورعجم-دکتر خراسانی
سمت	متخصص عفونی-متخصص داخلی (مدیر پژوهشی مرکز)-هیئت لمی پرستاری و مسئول کلینیک ارتقا سلامت
تاریخ تهیه	۱۴۰۰
تاریخ بازنگری	۱۴۰۱
نوبت بازنگری-کد پمفلت	اول
BK-cov19 -1	

تهیه شده در کلینیک آموزش و ارتقا سلامت مرکز آموزشی درمانی امین

الف) اصول کلی جداسازی

ب) اصول جداسازی در منزل

ج) مراقبت در سالمندان، و افرادی که بیماری زمینه ای دارند

فصل سوم:

الف) معیارهای ترخیص

ب) مراقبت های بعد از ترخیص و تداوم جداسازی بیمار

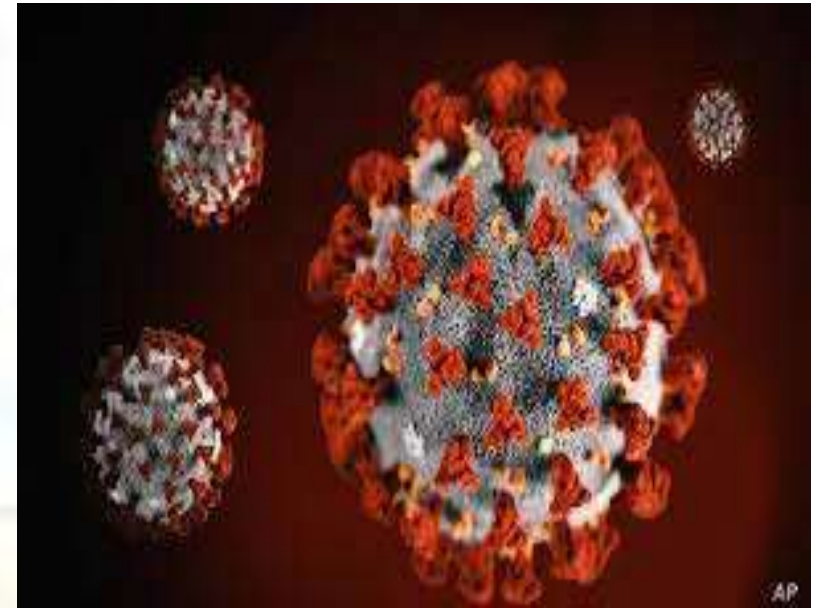
ج) شرایط بازگشت به کار

فصل چهارم:

نکات مرتبط با داروهای تجویز شده

فصل پنجم:

بازتوانی ریه



## بخش اول

فصل اول: تعریف و توصیه ها

الف) توصیه های اختصاصی افراد مشکوک یا مبتلا

ب) توصیه های عمومی

ج) توصیه های اختصاصی مراقبین فرد مشکوک یا مبتلا

فصل دوم:

## الف) توصیه های اختصاصی افراد مشکوک یا مبتلا

1. قرنطینه: در یک اتاق که تهویه و نورگیری مناسب داشته باشد به مدت ۱۰ روز خود را قرنطینه نماید. بهتر است در صورت امکان این اتاق مجزا از سایر قسمت های منزل باشد. روزانه حداقل دو بار با باز کردن پنجره هوای اتاق تهویه شود. سایر افراد منزل اجازه ورود به این اتاق را نداشته باشند. غذا و سایر مایحتاج فرد در ورودی اتاق به وی تحویل داده شود. قبل از تبادل با فرد مراقب بهتر است تهویه اتاق انجام شده باشد. در این مدت از خانه خارج نشود مگر برای خدمات پزشکی و با افراد دیگر نیز تماس نداشته باشد.

2. اگر منزل دو توالی یا حمام دارد یکی از آنها به این فرد اختصاص یابد.

3. فرد مشکوک یا مبتلاباید از ماسک استفاده نماید. استفاده از ماسک معمولی کفایت می کند. استفاده از ماسک های دریچه ها حتی ماسک N95 دریچه دار، برای فرد مبتلا ممنوع است زیرا دریچه آن باعث انتقال ویروس به فضای بیرون می شود. ماسک ها باید در صورت مرطوب شدن یا حداکثر هر ۸ ساعت تعویض شوند. برای درآوردن ماسک از بندهای آن استفاده شود و به قسمت پارچه ای دست زده نشود.

4. دست ها را مرتب با آب و صابون یا الکل ۷۰ درصد ضد عفونی نماید. این کار به خصوص پس از هر بار خروج از اتاق برای انجام امور ضروری تکرار شود. طول مدت شستشو باید حداقل بیست ثانیه باشد.

5. در هنگام سرفه با دستمال یا آرنج خود جلوی دهان خود را گرفته تا از انتشار ویروس جلوگیری نماید. دستمال را در یک سطل دارای پوشش پلاستیکی بیندازد.

6. ظرف هایی که فرد استفاده می کند از سایر ظروف منزل جدا و به صورت مجزا با ابر و اسکاچ جدا شسته شود.

## فصل اول

### تعریف:

ابتلا به کرونا ویروس در هشتاد درصد موارد خفیف است و نیازی به مراجعه به مراکز ارایه خدمات سلامت و بستری ندارند. این افراد می توانند با استفاده از مشاوره تلفنی و اینترنتی در منزل بمانند و از خود مراقبت نمایند. این راهکار با ممانعت از حضور در مراکز در پیشگیری از انتشار ویروس و انجام اقدامات غیرضروری پزشکی موثر است. این پروتکل برای موارد زیر قابل استفاده است:

1. افرادی که با موارد مشکوک تماس داشته اند یا به مناطق اپیدمی سفر کرده اند اما علامتی ندارند.

2. افرادی که تب یا سرفه خشک و علائم غیر اختصاصی مانند بدن درد، بی حالی و... دارند.

3. افرادی که تنگی نفس داشته و توسط پزشک ویزیت شده و توصیه به مراقبت در منزل شده اند.

4. افرادی که در بیمارستان بستری و پس از رفع خطر جهت ادامه درمان به منزل فرستاده می شوند.

توصیه های مراقبت در منزل در سه بخش ارایه می شوند: بخش اول توصیه های مخصوص افراد مشکوک یا مبتلا، بخش دوم مراقبت های عمومی و بخش سوم توصیه های اختصاصی مراقبت کنندگان از افراد مشکوک یا مبتلا .



7. در صورت بدتر شدن حال عمومی یا ایجاد تنگی نفس با ۱۹۹۰ تماس حاصل نموده و یا به مراکز ریفرال مشخص شده در سطح شهر مراجعه نمایید. شماره تلفن های محلی را از طریق اینترنت یا ۱۱۸ به دست آورید. آدرس مراکز درمانی در نقشه گوگل مشخص شده است. همچنین در صورت نیاز و عدم مشکلات تنفسی میتوانید با مراکز مشاوره پرستاری که لیست آنها در پایان کتابچه قرار داده شده است جهت اقدامات حمایتی تماس حاصل نمایید.

8. در طول مدت قرنطینه استراحت نموده، آب و مایعات فراوان نوشیده از بیرون رفتن از اتاق و منزل مگر در موارد ضروری خودداری نمایید.

### **(ب) توصیه های عمومی:**

۱. اگر در منزل فرد سالمند یا فردی با بیماری قلبی-عروقی، تنفسی، دیابت، فشارخون، نقص ایمنی یا تحت درمان با کورتون است بهتر است به محل دیگری منتقل شود یا در نزدیکی محل فرد مبتلا نباشد. اگر امکان داشته باشد سایر افراد به مکان دیگری منتقل شوند بهتر است.

۲. راگر بیش از یک فرد مبتلا در منزل هستند بهتر است با هم در یک مکان نگهداری شوند تا محل های کمتری آلوده شود.

۳. بهتر است در اتاق آب آشامیدنی (معدنی)، اسپری الکل، یک تب سنج، دستمال، ماسک، دستکش و پاستیک زباله به تعداد کافی قرار داده شود.

۴. پس از بهبودی و اتمام مدت قرنطینه تمام وسایل و سطوح اتاق و میز و اشیای بیمار ضدعفونی شود.

### **(ج) توصیه های اختصاصی مراقبین فرد مشکوک یا مبتلا**

1. بهتر است یک نفر که بیشترین زمان حضور در منزل را دارد و سن بالا و بیماری زمینه ای



ندارد مسئول مراقبت بیمار شود.

2. بهتر است فاصله حداقل یک متر با بیمار را رعایت نمایید.

6. دست ها را به طور مرتب بشویید یا ضد عفونی نمایید. از لمس چشم، بینی و صورت بپرهیزید.

7. پس از مراقبت از بیمار تا رعایت کامل موارد بهداشتی مانند شستن دست ها و ضد عفونی نمودن لوازم و سطح از تماس با سایر افراد خانواده خودداری نمایید.

8. روزانه درجه حرارت بدن خود را اندازه گیری نموده، در صورت بروز تب، سرفه یا تنگی نفس ضمن مشاوره تلفنی خود را نیز قرنطینه نمایید.



## فصل دوم

### الف) اصول کلی جداسازی:

در مورد بیماران علامت دار با که زمینه ای از نقص ایمنی نداشته باشند: حداقل 10 روز از شروع علائم گذشته باشد و حداقل 24 ساعت بدون استفاده از تب بر، تب قطع شده باشد و علائم بیمار (شامل سرفه پایدار و تنگی نفس) بهبود یافته باشد. بطور کلی این دوره حداقل 10 روز می باشد

**کلیه افراد مبتلا، تا دو هفته بعد از برگشت، ملزم به استفاده از ماسک و رعایت همه اصول جداسازی بهداشتی هستند اساسا بازگشت زودتر از موعد فرد بهبود یافته به هر دلیلی (تمایل خود فرد، نیاز سازمان به وجود فرد ....) نیاز به تأیید آزمایشگاهی دارد.**

### ب) اصول جداسازی در منزل:

1. بیمار در یک اتاق تنها دارای تهویه مناسب قرار داده شود (در و پنجره های اتاق قابل باز شدن باشد).
2. جابجایی و حرکت بیمار محدود شود و حتی الامکان فضاهای مشترک (آشپزخانه، حمام، توالت و...) دارای تهویه مناسب بوده و پنجره ها جهت گردش هوا باز شوند.
3. حتی المقدور سایر افراد خانواده در یک اتاق مجزا باشند. در صورتی که این شرایط امکان پذیر نباشد، بیمار بایستی حداقل دو متر از فرد بیمار فاصله داشته باشد.
4. تعداد مراقبین از بیمار به حداقل رسانده شود (حتی الامکان یک نفر که دارای وضعیت سلامت مطلوب بوده و دارای ضعف سیستم ایمنی و یا بیماری زمینه ای نباشد از بیمار مراقبت کند).
5. بیمار ملاقات ممنوع است و تنها مراقب بیمار باید با وی در ارتباط باشد.
6. شستشوی دستها بعد از هر بار تماس با بیمار و یا سطوح محیطی مکان نگهداری وی، برای مراقب و یا افراد خانواده ضروری است.
7. دست ها قبل و بعد از آماده کردن و خوردن غذا باید شسته شود. در صورتی که آلودگی

ارتباط مستقیم با بیمار هستند اجتناب شود.



### ج) سالمندان، و افرادی که بیماری زمینه ای دارند

1. سالمندان خصوصاً در شرایط جداسازی و نیز افرادی که اختلالات شناختی/روانپزشکی دارند ممکن است در شرایط بروز بیماری و یا وقتی افراد در قرنطینه هستند بیشتر دچار اضطراب، خشم، استرس، بیقراری و ناتوانی شوند. باید حمایت های روحی و عملی به این گروه از طریق خانواده ها و یا مراقبین ارائه شود. این گروه بشدت نیاز به آرامش و اطمینان بخشی دارند.

2. اطلاعات ساده و قابل فهم را در مورد آنچه اتفاق افتاده و نحوه خود مراقبتی و کاهش خطر ابتلا به عفونت یا عوارض شدید عفونت را در اختیار این افراد قرار دهید. به گونه ای صحبت کنید که او بفهمد. هر زمان که لازم باشد و هر چقدر که لازم باشد مطالب آموزشی را تکرار کنید مطالب آموزشی باید روشن، مختصر و مفید باشد. گاهی ممکن است از تصاویر برای قابل فهم بودن موضوع کمک بگیرید. علائم را به سادگی توضیح دهید. اگر فرد به دلیل بیماری زمینه ای خود تحت درمان دارویی خاصی قرار دارد، مراقب باشید که در طول درمان یا جداسازی، داروهایش را بدرستی مصرف

دست مشهود نباشد، می توان از هندراب (ضد عفونی کننده بر پایه الکل) استفاده کند.  
8. جهت جلوگیری از انتشار ترشحات تنفسی، از ماسک طبی استفاده شود و به صورت جدی بهداشت تنفسی رعایت شود. به عنوان مثال در زمان سرفه یا عطسه، بینی و دهان خود را با دستمال کاغذی بپوشانند و دستمال پس از استفاده دور انداخته شود.  
9. مراقب نیز بایستی از ماسک طبی استفاده کند؛ به طوری که دهان و بینی به صورت کامل پوشانده شود و در طول استفاده از ماسک به آن دست نزنند.  
10. استفاده از ملحفه های شخصی و ظروف اختصاصی که بتوان پس از استفاده از آن ها، آنها را با آب و مایع شوینده شست، بلامانع است. بهتر است لباس، ملحفه، حوله های حمام و دست روزانه و به طور مرتب با مایع شوینده و یا در ماشین لباسشویی با آب 60 تا 90 درجه شسته و کاملاً خشک شوند.

11. بهتر است سطوحی که بیمار با آن ها در تماس است (میز، تخت، میلمان اتاق و...) بایستی روزانه تمیز و ضد عفونی شود. برای ضد عفونی کردن این وسایل می توان از شوینده های خانگی یا دترژنت، استفاده کرد. سطوح توالت و حمام مورد استفاده بیمار حداقل یک بار در روز شسته و ضد عفونی شود (با هیپوکلریت سدیم نیم درصد معادل 5000 pm یا به نسبت یک دهم در آب حل شود).

12. در زمان تمیز نمودن محیط زندگی بیمار بایستی از دستکش ها و لباس های محافظ و یا پیش بند به منظور جلوگیری از رسیدن ترشحات به بدن استفاده شوند و تا زمانی که سطح آن ها تمیز است می توان از دستکش یک بار صرف و یا دستکش خانگی استفاده کرد. دستکش های خانگی بایستی با آب و صابون و یا دترژنت شسته شود. دستکش یک بار مصرف بایستی پس از استفاده دور

انداخته شود (قبل و بعد از استفاده از دستکش باید دست شسته شود).

13. زباله های مرتبط با بیمار زباله عفونی در نظر گرفته شده و در سطل درب دار نگهداری که دارای کیسه پلاستیکی ضخیم می باشد دفع شود. از انواع مواجهه با لوازم آلوده که در

کند.

4. اطمینان داشته باشید که فرد می تواند کارهای اصلی اش را انجام دهد. برای مثال تاکسی بگیرد، غذای کافی در منزل داشته باشد و امکان دسترسی به خدمات پزشکی وجود داشته باشد. باید مطمئن باشید که داروهای بیماری

زمینه ای خود را حداقل برای 2 هفته در منزل دارد

5. حرکات ورزشی ساده را به افراد بیاموزید. در طول مدت جداسازی باید فعال باشد و حرکت کند

6. سعی کنید فرد را ترغیب کنید که برنامه های روزمره اش را در مدت جداسازی ادامه دهد نظیر ورزش های منظم، شستشو، مرتب کردن خانه و وسایل، آواز خواندن، نقاشی و سایر فعالیت هایی که فرد به آنها عادت دارد. از افراد مورد اعتماد و توانمند برای کمک به وی در موارد لزوم استفاده کنید. خانواده وی را ترغیب کنید که ارتباط خود را با بیمار از طریق تلفن یا شبکه های مجازی به نحوی که برای بیمار قابل استفاده باشد، حفظ کنند

7. یک بسته شخصی باید برای هر بیمار درست شود. این کار بهتر است توسط مراقب فرد صورت گیرد.

### فصل سوم:

## الف) معیارهای ترخیص

➤ حداقل به مدت 24-48 ساعت تب بدون استفاده از تب بر قطع شده باشد.

➤ علائم تنفسی نظیر سرفه ، در حال بهبودی باشد (قطع سرفه پایدار) و تنگی نفس نداشته باشد.

➤ سایر علائم حیاتی بیمار به تشخیص پزشک معالج پایدار شده باشد.

➤ در مواردی که به دلیل شدت علائم در خواست عکس قفسه سینه/CT scan شده است،

کاهش یافته های قبلی در تصویربرداری دیده شده و ضایعه جدیدی ایجاد نشده باشد.

➤ بیمار نیاز به درمان داخل وریدی نداشته و تحمل خوراکی داشته باشد.

## ب) مراقبت های بعد از ترخیص و تداوم جداسازی بیمار

### پیگیری پس از ترخیص :

مشخصات بیمار در زمان ترخیص توسط رابط سلامت بیمارستان (مراقب سلامت مقیم) در بیمارستان در سامانه های پرونده الکترونیک سلامت (سیب ریال سینا، ناب و پارسا و...) ثبت شده و اطلاعات لازم در اختیار بیمار قرار می گیرد.

موارد زیر به بیمار توصیه می شود:

1. رعایت کامل جداسازی در طی زمان تعیین شده در منزل.

2. توصیه به افراد در تماس با بیمار به مراجعه به مراکز خدمات جامع سلامت منتخب (۱۶ یا

24 ساعته) برای ارزیابی های مربوطه

3. مراجعه مجدد به بیمارستان در صورت برگشت علائم تب ، تنگی نفس ، کاهش سطح

هوشیاری و یا تشدید سرفه مجددا جهت ویزیت

## ج) شرایط بازگشت به کار

با توجه به ماهیت بیماری کووید-۱۹ و بدلیل این که حتی تا چندین روز پس از بهبودی

علائم، احتمال دفع ویروس از طریق قطرات تنفسی وجود دارد، لازم است تا زمانی که

احتمال انتقال ویروس وجود داشته باشد، جداسازی در منزل/محل نگهداری بیمار انجام شود.



ویروس SARS-CoV-2 عموماً از ۱ تا ۳ روز قبل از بروز علائم در دستگاه تنفسی فوقانی قابل شناسایی بوده و در طی هفته اول بروز علائم، بار ویروسی به بیشترین مقدار خود می رسد و بعد بتدریج کاهش می یابد. در مدفوع و دستگاه تنفسی تحتانی در هفته دوم شروع علائم، بار ویروسی به بیشترین مقدار خود می رسد. با توجه به اینکه احتمال پخش مدفوعی ویروس تا هفته ها پس از بهبودی نیز ممکن است ادامه یابد، همواره تأکید بر رعایت بهداشت فردی و شستشوی دستها پس از توالیت رفتن بشدت توصیه می شود.

## فصل چهارم:

### نکات مرتبط با داروهای تجویز شده

داروهای خود را سر وقت مصرف کنید و در صورت فراموش نمودن اگر نزدیک مصرف دوز بعدی میباشد از دو برابر کردن آن خودداری نموده و اگر مدت زمان زیادی از فراموشی دارو نگذشته بلافاصله آنرا مصرف کنید.

### کورتونها:

در صورتی که برای شما کورتون تجویز شده است مقدار تجویز شده را تا انتها مصرف نموده و از مصرف خودسرانه کورتون به دلیل احتمال عفونتهای قارچی و عفونتهای ناشی از مصرف زیاد کورتون خودداری نمایید.

### هیدروکسی کلروکین:

• دارو را همراه غذا یا یک لیوان شیر مصرف کنید.

• قرص را با یک لیوان آب میل کنید و از شکستن و جویدن قرص خودداری کنید.

• دارو را به موقع و سر ساعت مصرف کنید.

• بلا فاصله چهار ساعت قبل و بعد از مصرف دارو از مصرف ترکیبات آنتی اسید مثل شربت و قرص و ساشه آلومینیوم ام جی اس و شربت منیزیم هیدروکساید خودداری کنید.

• در صورتی که داروهای دیگر مصرف میکنید، پزشک خود را از مصرف آنها مطلع کنید.

## داروهای رقیق کننده خون

۱- در صورت تجویز این داروها حتما نحوه تزریق را از پرستار خود آموزش دیده و در حضور ایشان تزریق داشته باشید و توجه به علائم خطر(خونریزی و کبودی درد شکم/ اسهال (ناشایع)/تب (ناشایع)/ بثورات پوستی (ناشایع)/ یرقان (ناشایع)/بی اشتها/ی/ خون در ادرار (هماچوری)/ افزایش خونریزی رحمی)داشته باشید .

**در مورد داروهای ضد ویروس از پزشک یا دارو ساز خود مشاوره بگیرید.** و در صورت تجویز رمدسیور یا کلترا میتوانید به پمفلت های سایت بیمارستان امین به آدرس [WWW.AMIN.MUI.AC.IR](http://WWW.AMIN.MUI.AC.IR) مراجعه نمایید.

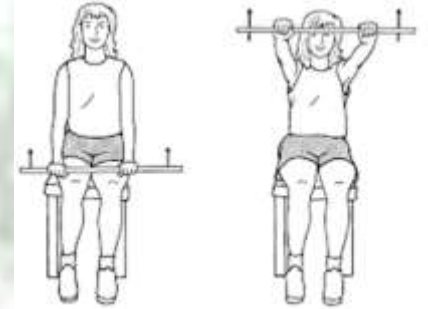
**توصیه بسیار مهم و جدی: در صورتی که داروهای دیگری مصرف می کنید حتما پزشک خود را مطلع کنید**

## فصل پنجم:



## بازتوانی ریه :

در وضعیت نشسته بر روی صندلی بنشینید و یک چوب را با دو دست گرفته و بالای سر خود ببرید. در حین کشیدن نفس عمیق از بینی به سمت راست بچرخید. سپس بازدم خود را به آرامی از دهان خارج کنید. مجدداً به حال اول برگردید و این تمرین را به سمت چپ انجام دهید. این تمرین را به مدت ۲ دقیقه در نوبت های صبح ظهر عصر و شب انجام دهید .



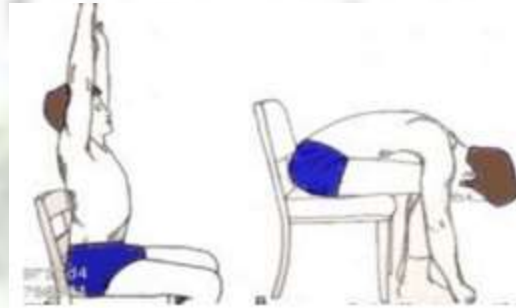
به پشت بخوابید و زانوی خود را خم و کف پاها را بر روی زمین قرار دهید. دست های خود را پشت گردن قالب کنید و در حالی که دو آرنج خود را به تشک نزدیک می کنید نفس عمیقی از بینی بکشید. سپس در حالی که دو آرنج را به هم نزدیک می کنید به آرامی از دهان بازدم انجام دهید. این تمرین را به مدت ۲ دقیقه و ۳ تا ۴ بار در روز انجام دهید .



بر روی صندلی بنشینید. دست ها را پشت گردن قرار دهید و دو آرنج را در جلوی بدن به هم نزدیک کنید و به جلو خم شوید. در حالیکه آرنج ها را از هم دور می کنید و تنه ی خود را صاف می کنید از بینی خود نفس بکشید. در حالیکه به وضعیت اولیه برمی گردید به آرامی از دهان بازدم انجام دهید .



این تمرین را به مدت ۲ دقیقه و ۳ تا ۴ بار در روز انجام دهید .



بر روی صندلی بنشینید و در حالی که دست ها را بالای سر می برید نفس عمیقی از بینی بکشید . سپس در حالی که به سمت جلو خم می شوید و دستها را به صورت ضربدری به مچ پا می رسانید به آرامی از دهان بازدم انجام دهید. این تمرین را به مدت ۲ دقیقه و ۳ تا ۴ بار در روز انجام دهید. یکی از مهمترین علائم مبتلایان به ویروس کرونا سرفه های خشک تنگی نفس و تب است. پس از بهبودی عملکرد و ظرفیت ریوی حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد کاهش می یابد. با فیزیوتراپی تنفسی می توان مانع از پیشرفت عوارض ناشی از بیماری کرونا شد. هدف از ارائه این راهنما کمک به برگشت هر چه سریع تر بهبود یافتگان به زندگی عادی است.

## تمرینات تکمیلی فیزیوتراپی برای افزایش ظرفیت ریه ها

▪ قسمت فوقانی قفسه سینه

دستانتان یک فشار سریع به سمت پایین و داخل اعمال کنید. در همین زمان نفس عمیقی از بینی کشیده و سعی کنید حین دم قسمت خارجی و تحتانی قفسه سینه تان را در زیر دستهای خود باز کنید. سپس به آرامی بازدم را انجام دهید. این تمرین را به مدت ۲ دقیقه در نوبت های صبح ظهر و عصر و شب انجام دهید.



در وضعیت خوابیده بر روی سطح صاف به پشت بخوابید و زانوها را خم کنید. چوبی را با دو دست بگیرید و در حالی که آن را با آرنج صاف بالای سر می برید از راه بینی نفس بکشید. سپس در حالیکه چوب را به سمت پایین می آورید لب های خود را جمع کرده و به آرامی هوا را از دهان خارج کنید. این تمرین را به مدت ۲ دقیقه در نوبت های صبح ظهر عصر و شب انجام دهید. این تمرین را می توانید بدون چوب نیز انجام دهید.



منابع: دستورالعمل تشخیص و درمان بیماران کووید ۱۹ وزارت بهداشت نسخه ۱۰

راهنمای فیزیوتراپی تنفسی برای بیماران مبتلا به کرونا (بعد از مرحله حاد) دانشگاه علوم پزشکی ایران

بر روی سطح صافی دراز بکشید یا بر روی صندلی در حالیکه پاها روی زمین قرار دارند بنشینید. دستان خود را روی قسمت فوقانی قفسه سینه قرار دهید. با دستانتان یک فشار سریع به سمت پایین و داخل اعمال کنید. در همین زمان نفس عمیقی از بینی کشیده و سعی کنید حین دم قسمت فوقانی قفسه سینه تان را در زیر دست های خود باز کنید. سپس به آرامی بازدم را انجام دهید. این تمرین را به مدت ۲ دقیقه در نوبت های صبح ظهر و عصر و شب انجام دهید.



#### قسمت میانی قفسه سینه

بر روی سطح صافی دراز بکشید و یا بر روی صندلی در حالیکه پاها روی زمین قرار دارند بنشینید. دستان خود را روی قسمت میانی قفسه سینه قرار دهید. با دستانتان یک فشار سریع به سمت پایین و داخل اعمال کنید. در همین زمان تنفس عمیقی از بینی کشیده و سعی کنید حین دم قسمت میانی قفسه سینه تان را در زیر دست های خود باز کنید. سپس به آرامی بازدم انجام دهید. این مدت را به مدت ۲ دقیقه در نوبت های صبح ظهر عصر و شب انجام دهید.



#### قسمت خارجی و تحتانی قفسه سینه

بر روی سطح صافی دراز بکشید و یا بر روی صندلی در حالیکه پاها روی زمین قرار دارند بنشینید. دستان خود را روی قسمت خارجی قفسه سینه و دنده های پایینی قرار دهید. با



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی  
معاونت پرستاری

مراکز مشاوره پرستاری و ارائه خدمات پرستاری در منزل (دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اصفهان)

ردیف	نام مرکز	نام مؤسس	وضعی	شهر محل فعالیت	تلفن مرکز
۱	سلامت سبز	خسرو جمشیدیان	فعال	اصفهان - خیابان بزرگمهر - خیابان رکن الدوله - کوچه ۲۷ - پلاک ۱۸	۳۲۶۸۰۳۶۳
۲	مهشید امداد	محمود نصر اصفهانی	فعال	اصفهان - خیابان رودکی - خیابان علامه جعفری - سمت راست تپش بن بست مازیار (شماره ۲۸) - پلاک ۲۶	۹۱۰۴۸۹۳۷۵۲
۳	کوثر	علی آدم زاده	فعال	اصفهان - خیابان سروش - کوچه ۱۷ - پلاک ۳۲	۳۶۶۳۸۸۸-۳۲۲۸۷۰۸۲
۴	نیایش	عصمت جعفری فزوه	فعال	اصفهان - خیابان جی - خیابان تالار بن بست بهار - پلاک ۶۰	۹۱۳۲۱۳۳۱۸
۵	امداد سلامت	آقای استادان	فعال	اصفهان - سه راه سیمین - خیابان جانبازان - بعد از مولانا - تقاطع اول - بلوک BV۰۶	۳۷۸۱۴۳۰۰
۶	سجاد	جعفر استفندیاری	فعال	اصفهان - میدان بزرگمهر - ابتدای خیابان بزرگمهر - کوچه مستوفی - پلاک ۲۸	۳۲۶۷۱۲۵۰
۷	سروش	محبوبه نم نیانی	فعال	اصفهان - شیخ صدوق شمالی - تقاطع نیک بخت - بن بست اسدی - پلاک ۴۷	۳۶۶۳۵۶۴۶
۹	همیار سلامت	مریم ریاحی	فعال	اصفهان - خیابان بزرگمهر - ابتدای خیابان رکن الدوله - ساختمان مرتضی علی (ع)، طبقه دوم، واحد ۵	۳۲۶۸۵۶۰۷
۱۰	تشخیص طب جهان نما	عبداله خرمی	فعال	ابتدای اتوبان ذوب آهن - انتهای خیابان قائمیه - کوچه مخابرات قائمیه اصفهان - اصفهان - منطقه ۱۳ - پلاک	۳۱۳۲۲۶۳۶۰
۱۱	گلپانگ حیات	بتول طهماسبی	فعال	اصفهان - میدان شهدا - خیابان کاوه - روبروی بیمارستان امام موسی کاظم (ع) - درب پنجم	۳۳۴۶۳۳۷۶
۱۲	رویای آرامش	رویا ترکاشوند	فعال	اصفهان - خیابان شیخ صدوق شمالی - تقاطع شیخ مفید - جنب بانک سپه - ساختمان کسری - طبقه سوم	۳۶۶۳۹۲۱۸
۱۳	توانا	پروین ظاهری	فعال	خیابان نشاط - کوچه شهید محمودیان - کوچه شهید حمید فرشادی - بن بست گلستان	۳۲۲۵۹۸۵۶-۳۲۲۴۸۲۲۸
۱۴	رهنما	زهرا رهنما	فعال	خانه اصفهان - خیابان گلخانه - مرکز تجاری تندیس - طبقه سوم	۳۴۴۴۰۰۹۱
۱۵	علیمرادی	محمد حسین علیمرادی	فعال	فولاد شهر - محله - ۲۸ خیابان طالقانی - جنب آزمایشگاه سینا - پلاک ۱۴۰	۵۲۶۳۵۵۸۷
۱۶	نمونه	آمنه شریفی	فعال	نجف آباد - خیابان امام - کوچه دکتر غیور - پلاک - ۱۴ طبقه همکف	۴۲۶۱۳۵۸۷
۱۷	طاها	علی حمای چمگردانی	فعال	اصفهان - زرین شهر - چمگردان - خیابان آزادی - مجتمع خدماتی شهرداری - پلاک ۷ و ۸	۳۱۵۲۲۴۲۱۰۰
۱۸	شریعت	شریعت زاده امیری	فعال	شاهین شهر - خیابان فردوسی - فرعی یک شرقی - پلاک ۶۱ - طبقه ۳	۴۵۲۷۷۹۵۰-۹۵۱
۱۹	فرشتگان شفای مبارکه	احمد رضا فروغی	فعال	مبارکه - خیابان نیکبخت - خیابان شفا - طبقه همکف	۵۲۴۱۲۴۷۴-۰۹۰۲۲۴۱۲۴۷۴
۲۰	سلامتیار اسپادانا	زهرا باقری	فعال	مبارکه - خیابان مشتاق - روبروی ساختمان پیتزا پیتزا - کوچه شهید خالوزاده - ساختمان اول دست چپ	۵۲۴۱۹۹۷۹
۲۱	مهیار فریدونشهر	لهراسب جانی	فعال	فریدونشهر - خیابان امام - کوی نوگس پلاک ۶	۵۷۵۹۷۷۷۱
۲۲	سپیدگستر	علی محمد گریاسی دولت آبادی	فعال	اصفهان - دولت آباد - بلوار طالقانی - خیابان علی بن ابیطالب - کوچه ایمان - طبقه زیرین آزمایشگاه دکتر گلستانی	۴۵۸۲۵۲۹۰
۲۳	مرهم	محمد رضا عبیدی - مصطفی نجفی	فعال	خمینی شهر - میدان شهدا - ابتدای خیابان شریعتی جنوبی - کوچه شهید عموشاهی - پلاک ۲۰	۳۳۵۱۱۶۷۹
۲۴	حسینی	فاطمه دادخواه	فعال	تیران و کرون - اتوبان امام - خیابان پرستار - روبروی شبکه بهداشت	۴۲۲۲۰۴۱۴
۲۵	امداد درمان	عباس یزدانی	فعال	اصفهان، خیابان کاوه، خیابان اشراق، خیابان برازنده، نبش کوچه ۱۷	۹۱۱۵۱۱۳۱۱۵
۲۶	آرمان سلامت	ندالسادات فاطمی	فعال	اصفهان، خیابان ارتش - جنب درمانگاه ارتوبدی رسالت، ساختمان المهدی، پلاک ۲۷۰، طبقه ۱، واحد ۱	۹۱۳۸۰۰۱۸۴۱-۳۶۲۹۲۵۶۳
۲۷	نگین سلامت	فانزه آقایی فسخودی	فعال	اصفهان، خیابان بزرگمهر، خیابان هشت بهشت غربی، مجتمع مهر، واحد ۱، پلاک ۸	۳۳۶۸۲۸۸۰
۲۸	شکوه سلامتی	فرشته کلانتری	فعال	خ فروغی - خ علاقه مندان - کوچه جوانان شرقی - پلاک ۲۷ - طبقه همکف اصفهان - اصفهان - منطقه ۸ - پلاک ۲۷	۳۳۴۴۸۹۸۰
۲۹	اشراق	محبوبه شفیعی کمش زواره	فعال	زواره خیابان امام دارالشفای حضرت ابوالفضل (ع) اصفهان - اردستان - زواره - زواره - - پلاک	۳۱۵۴۷۴۵۸۸
۳۰	طب گستر کاظمیه	هنگامه سلطانی تیرانی	فعال	خیابان گلزار شمالی، اول خیابان آراسته، طبقه فوقانی لوازم التحریر ایمن اصفهان - اصفهان - منطقه ۳ - پلاک ۸۵	۳۱۳۲۲۲۴۷۲۷
۳۱	دهکده سلامتی	خسرو خاکسار	فعال	خیابان گلزار، کوچه افیون زاده، کوی باغ سیب، بن بست آفتاب اصفهان - اصفهان - مرکزی - اصفهان - منطقه ۳ - پلاک ۹	۳۲۷۳۶۶۱۵
۳۲	بهین طب	سعید برومند	فعال	فولادشهر، چهارراه ۵، بلوار شهدا، ساختمان اسپادانا، واحد ۱۴ اصفهان - لنجان - مرکزی - فولاد شهر - - پلاک ۰	۰۳۱۵۲۶۴۷۳۵۰
۳۳	اشراق	محبوبه شفیعی کمش زواره	فعال	زواره، خیابان امام، دارالشفای حضرت ابوالفضل (ع)، اصفهان - اردستان - زواره - زواره - - پلاک	۰۳۱۵۴۳۷۴۵۸۸
۳۴	مهر و سلامت	مریم موسوی نژاد نائینی	فعال	اصفهان، بلوار کشاورز، خیابان علامه جعفری، کوچه یار محمدیان، کوچه صفا، پلاک ۱۲	۳۷۷۹۰۷۱۶