

فرم شماره ۲- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

آنفلانزا

شماره پرونده:		
نام خانوادگی:	نام:	بخش:
		اتاق:
		تخت:
نام پدر:	تاریخ تولد:	تشخیص (علت بستری):
	جنس: ☐ زن ☐ مرد	تاریخ پذیرش:

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل:

- با توجه به وجود تب و بی اشتها، احتمال بروز یبوست وجود دارد بنابراین تا حد امکان از غذاهای پر فیبر مانند میوه ها و سبزیجات تازه و نان سبوس دار استفاده کنید.
- آب فراوان بنوشید. نوشیدن مایعات و آب فراوان در طول روز به همراه استراحت کامل، بیماری را بهبود می بخشد.
- مصرف غذاهای گرم و آبکی مانند انواع سوپ می تواند در بهبود سریع تر بیماری کمک کننده باشد.
- میوه های تازه، عصاره تازه طبیعی سبزیجات بخورید.
- از مصرف غذاهای سرخ کرده و پرچرب خودداری کنید.
- در محیط آرام و پاکیزه استراحت کنید.
- از بیرون رفتن در مدت بیماری خودداری کنید.
- در صورت تمیز بودن هوا، به آرامی قدم بزنید تا از لخته شدن خون جلوگیری شود.
- مکرراً دست ها را به مدت ۲ تا ۳ دقیقه به خصوص لای انگشتان دست و زیر ناخن ها را بشویند تا احتمال آلودگی دانه ها یی که بروی پوست شماسست کاهش یابد.
- در برابر عطسه و یا سرفه از دستمال استفاده کنید و بلافاصله دستمال را درون سطل زباله بیندازید.
- روزانه با آب ولرم حمام کنید. در حمام از صابون استفاده نکنید و در صورت لزوم تنها از صابون های ملایم (مانند صابون بچه و یا صابون مخصوص پوست های حساس) استفاده نمائید.
- هوای محیط منزل را با استفاده از دستگاه تهویه تمیز کنید.
- از بشقاب، قاشق، لیوان و ... مخصوص به خود استفاده کنید.
- تا حد ممکن در دوره ی بیماری از حضور در جمع اجتناب کنید.
- پزشک ممکن است داروهای ضد ویروسی مانند اولستامیویر و زانامیویر را برای بیمار تجویز کند که در این داروها طول مدت بیماری را کاهش و از پیامدهای جدی پیشگیری می کنند.
- عوارض جانبی این داروها ممکن است شامل تهوع و استفراغ باشد، در صورتی که این داروها را با غذا مصرف کنید، کمتر دچار این عوارض خواهید شد.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید

- در صورتی که نشانه های بیماری را دارید، به پزشک مراجعه کنید.
- در صورت بروز موارد نشان دهنده ی عفونت و یا سایر موارد اورژانسی با پزشک یا اورژانس تماس بگیرید.