

دوست عزیز، خوشحالیم که

توانستید بیماری کرونا را شکست دهید و به سلامت از بیمارستان ترخیص شدید. ولی باید به شما یادآور شویم که درمان شما هنوز کامل نشده و همچنان نیاز به مراقبت دارید. حال که سلامتی خود را نسبتاً باز یافتید از شما تقاضا داریم نکات زیر را در منزل به دقت مطالعه و رعایت نمایید تا در کنار حفظ سلامت خود، از انتشار بیشتر این بیماری و ابتلای سایر هموطنان عزیزمان به آن جلوگیری شود.



ممکن است بر حسب شرایط، یک یا همه داروهای ذکر شده زیر برای شما تجویز شده باشد. لطفاً هنگام مصرف داروها به نکات زیر توجه کنید:

اگر داروی هیدروکسی کلروکین برای شما تجویز شده است :

- 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.
- به فاصله چهار ساعت قبل و بعد از مصرف دارو از مصرف ترکیبات آنتی اسید مثل شربت و قرص و ساشه الومینیوم ام جی اس و شربت منیزیوم هیدروکسید خودداری کنید.
- در صورتی که داروهای دیگر مصرف می کنید، پزشک خود را از مصرف آنها مطلع کنید.
- اگر داروی اسلتامیویر (تامی فلو) برای شما تجویز شده است:
- بهتر است دارو با غذا مصرف شود ولی در

شرایطی که به غذا دسترسی ندارید می توانید دارو را با معده خالی نیز مصرف کنید.

- حتماً سر ساعت دارو را مصرف کنید و در صورتی که فکر میکنید ممکن است فراموش کنید، ساعت کوک کنید.
- در صورتی که نمی توانید کپسول را قورت دهید می توانید محتویات آن را در یک شربت حل کنید و میل کنید.
- اگر مصرف دارو را فراموش کردید هنگام به یاد آوردن سریع آن را مصرف کنید ولی اگر کمتر از دو ساعت به زمان مصرف قرص بعدی زمان دارید دیگر مصرف نکنید و هنگام رسیدن زمان مصرف از خوردن دو کپسول با هم اجتناب کنید.
- در صورت مصرف داروهای دیگر حتماً اسامی و الگوی مصرف داروها را با پزشک خود در میان

بگذارید.

اگر داروی (Kaletra) لوپیناویر+ریتوناویر) برای

شما تجویز شده است:

هرگز مصرف دارو را فراموش نکنید.

• دارو را با غذا مصرف کنید و در صورت عدم

دسترسی به غذا می توانید دارو را با معده خالی

مصرف کنید.

• شستن دست ها می تواند در پیشگیری از

بیماری کمک بسزایی کند و شامل پنج مرحله

ساده و موثر می باشد) خیس کردن دست ها، زدن

کف با صابون به دست ه، مالیدن دست ها به هم و

تمیز کردن آن ها، شستن دستها و خشک کردن

دست ها) که شما می توانید برای کاهش شیوع

بیماری های تنفسی اقدام کنید تا بتوانید سالم

بمانید. شستشوی منظم دست ، به خصوص قبل و

بعد از فعالیتهای خاص ، یکی از بهترین راهها برای

از بین بردن میکروب ها ، جلوگیری از مریض

شدن و جلوگیری از گسترش میکروب به دیگران

است. این کار سریع و ساده ای است و می تواند

همه ما را از ابتلا به بیماری نجات دهد. شستن

دست ، پیروزی برای همه است ، به جز

میکروب ها.

شستشوی دست یکی از بهترین راه های محافظت

از خود و خانواده در برابر بیماری است. یاد بگیرید

چه موقع و

چگونه باید دست های خود را بشویید تا سالم

بمانید.

برای سالم ماندن، دست های خود را بشویید:

شما می توانید با شستن دست ها ، به خصوص در

مواقع کلیدی ذکر شده در زیر که احتمالا

میکروب ها را میگیرید و گسترش می دهید ، به

خود و عزیزانتان کمک کنید:

-قبل، حین و بعد از تهیه غذا

-قبل از خوردن غذا

-قبل و بعد از مراقبت از شخصی که در خانه بیمار

است

-قبل و بعد از درمان یک برش یا زخم در سطح

بدن خود یا فرد بیمار

-بعد از استفاده از توالت حتما دست ها شسته

شود و تمام فضای توالت با محلولهای ضد عفونی

کننده، استریل گردد

-بعد از تعویض پوشک یا تمیز کردن کودکی که از

توالت استفاده کرده است

-بعد از تخلیه بینی ، سرفه یا عطسه

-پس از تماس با حیوانات ، خوراک حیوانات یا

زباله های حیوانات

-بعد از دست زدن به غذا یا درمان حیوانات خانگی

-بعد از لمس زباله یا محفظه ی زباله

پنج مرحله را برای شستن دست های خود به روش

صحیح دنبال کنید:

شستن دستان آسان است و یکی از موثرترین راه

های جلوگیری از شیوع میکروب ها است. دست

های تمیز میتواند مانع از انتشار میکروب ها از

شخص به شخص دیگر و در کل جامعه شود - از

خانه و محل کار شما گرفته تا مراکز مراقبت های

کودکان و بیمارستان ها ■

هر بار این پنج مرحله را دنبال کنید ■

1-دستان خود را با آب تمیز (گرم یا سرد)

مرطوب کنید ، شیر را ببندید و صابون بزنید ■

2-با مالیدن دست ها به هم به همراه صابون ،

دستان خود را کفی و صابونی کنید. قسمت پشتی

دست ها ، بین

انگشتان دست و زیر ناخن های خود را کف آلود

کنید ■

3-دستان خود را برای حداقل 20 ثانیه تمیز

کنید. به یک تایمر نیاز دارید؟ آهنگ "تولدت

مبارک" را از اول تا آخر دو بار به طور کامل

بخوانید.

4-دستان خود را به خوبی در زیر آب تمیز، به طور

کامل و تمیز بشویید.

5-دستان خود را با استفاده از یک حوله تمیز

خشک کنید.

وقتی نمی توانید از صابون و آب استفاده کنید ، از

محلول ضدعفونی کننده دست استفاده کنید:

شستن دست ها با آب و صابون بهترین راه برای

خلاص شدن از میکروب ها در بیشتر مواقع است.

اگر صابون و آب به آسانی در دسترس نیست ، می

توانید از یک ضدعفونی کننده دست حاوی الکل

استفاده کنید که حداقل 70درصد الکل داشته

باشد. با مراجعه به برچسب محصول می توانید

مطلع که ضد عفونی کننده حداقل 70٪

الکل دارد.

ضد عفونی کننده ها در بسیاری از مواقع می

توانند به سرعت تعداد میکروب های دست را

کاهش دهند.





مرکز آموزشی درمانی امین

توصیه های لازم جهت مصرف داروها و شست وشوی دست در بیماران کرونا



شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	توصیه های لازم جهت مصرف داروها و شست و شوی دست در بیماران کرونا
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید کننده علمی	خانم دکتر مدنی
سمت	متخصص بیماریهای عفونی
تاریخ تهیه	1399
کد پمفلت	PE-cor-02

منابع: دستورالعمل مراقبت پس از ترخیص بیماران کرونا
وزارت بهداشت

جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان مراجعه
نمایید. www.amin.mui.ac.ir