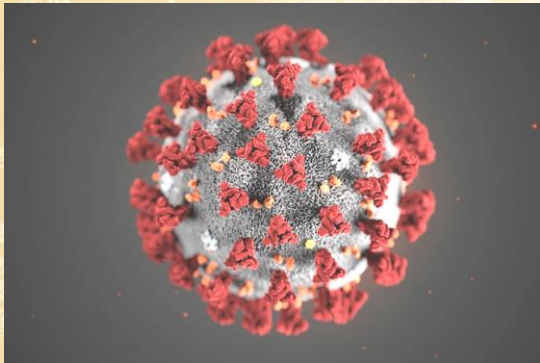




توصیه‌های لازم جهت بیماران بستری شده پس از ترخیص از بیمارستان



تهیه و تنظیم:

دکتر فرزین خوروش

دکتر آتوسا حکمی فرد

اساتید دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

اسفندماه ۱۳۹۸

در صورتی که داروهای زیر توسط پزشک برای شما تجویز

شده باشد، به نکات زیر توجه کنید:

- داروی لویی ناویر / ریتوناویر (کالترا) و اسلتامیویر (تامی فلو) و به مقدار بسیار کمتر هیدروکسی کلروکین، می‌توانند باعث تهوع و استفراغ شوند. توصیه می‌شود که این داروها با غذا استفاده شوند. در صورت بروز تهوع می‌توانید یک عدد قرص دیمن هیدرینات را ۳۰ دقیقه قبل از دارو، مصرف کنید.
- در صورتی که داروهای دیگری را از قبل استفاده می‌کنید حتماً به پزشک اطلاع دهید.
- داروهای خود را سر ساعت مصرف کنید.

چه رژیم غذایی توصیه می‌شود؟

دستور غذایی ثابت شده برای درمان یا پیشگیری از ابتلا به کرونا ویروس جدید، وجود ندارد، اگرچه مانند سایر عفونت‌ها جهت تقویت سیستم ایمنی، استفاده از منابع غذایی پروتئینی (مانند گوشت قرمز، مرغ، ماهی و سویا)، مغزها و حبوبات، تخم‌مرغ، میوه و سبزی و لبنیات، توسط بعضی منابع توصیه شده است.

توجه:

در صورت بروز مجدد تب، شروع سرفه،

تشدید سرفه یا تنگی نفس پزشک خود را

حتماً در جریان قرار دهید.



آیا شستشوی لباس‌هایم باید از لباس‌های سایر اعضای

خانواده جدا باشد؟

- لباس‌هایتان که نیاز به شستن دارند را در یک کیسه‌ی جدا قرار داده و جدا از سایر لباس‌ها با پودر لباسشویی بشویید و در ادامه کامل خشک کنید.
- پس از دست زدن به لباس‌ها بدون تماس دست با دهان یا بینی یا چشم‌ها، دستان خود را به روش صحیح بشویید.

آیا می‌توانم از منزل خارج شوم؟

- توصیه می‌شود که تا زمان رفع کامل علائم که حدود ۱۴ روز طول می‌کشد، در اتاق جدا بمانید و به بیرون از منزل نروید.
- به محل کار، مدرسه یا مکان‌های عمومی و شلوغ نروید و در صورت موارد ضروری خروج از منزل، از ماسک استفاده کنید و فاصله‌ی حداقل یک متری از سایرین را رعایت کنید و موقع عطسه و سرفه جلوی دهان و بینی خود را با آرنج یا دستمال کاغذی، بپوشانید. همچنین به هیچ عنوان از وسایل نقلیه‌ی عمومی مانند مترو، اتوبوس و یا تاکسی استفاده نکنید.

آیا می‌توانم همراه با سایر افراد خانواده غذا بخورم؟

- جهت غذا خوردن از ظرف یا لیوان مشترک یا قاشق و چنگال مشترک با سایر افراد خانواده استفاده نکنید و بهتر است در اتاق جدا از سایر اعضای خانواده یا با رعایت فاصله‌ی حداقل یک متری، غذا میل کنید.
- پس از غذا خوردن باید ظرف، لیوان، قاشق و چنگال شما جدای از سایر ظروف شسته شوند.

