

آیا پس از ترخیص میتوانم با سایر افراد خانواده باشم؟

- پس از ترخیص در یک اتاق جدا از سایر افراد خانواده باشید.
- دفعات خروج از اتاق را حتی الامکان کم کنید.
- اتاق باید دارای پنجره باشد که قابلیت تهویه هوا را داشته باشد.
- در تخت جدا بخوابید و استراحت کنید.
- رعایت فاصله یک متری از سایر افراد ضروری است.
- رفت و آمد ها به اتاق شما به حداقل رسانده شود.
- تا زمان رفع کامل علائم که معمولا 14 روز به طول میکشد، کسی به ملاقات شما نیاید.
- موقع عطسه و سرفه جلوی دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی و یا با آرنج خود بپوشانید

توجه به شست و شوی دستها بسیار ضروری است

- سطوح اتاق و دستگیره ی در اتاقی که در آن هستید را به طور مرتب ضد عفونی کنید و در ادامه دستان خود را بشویید
- دستان خود را به طور مرتب با آب و صابون به مدت حداقل 20 ثانیه ، یا محلول ضد عفونی کننده الکلی ، ضد عفونی کنید ، محلول الکلی باید 70 درصد باشد و در ادامه با دستمال کاغذی خشک کنید ، نه با حوله
- هر فردی که به اتاق شما می آید، در صورتی که با سطوح تماس داشته باشد، بایستی دستان خود را به روش صحیح بشوید
- از دست زدن به چشم ، دهان و بینی با دست نشسته خودداری کنید
- ضمنا جهت شست و سوی سطوح از محلول وایتکس رقیق شده (9 لیوان آب و 1 لیوان وایتکس) به صورت اسپری استفاده نمایید ، توجه کنید که الکل به شدت اشتعالزا است و برای ضدعفونی ماشین و سایر سطوح استفاده نشود



آیا باید در منزل از ماسک استفاده کنم؟

- ✓ در بیماران بدون علائم تنفسی نیاز به استفاده از ماسک نیست
- ✓ پس از استفاده از ماسک دستان خود را به روش صحیح بشوید

- ✓ موقع خروج ماسک، بدون دست زدن به صورت و قسمت جلوی ماسک، بندهای ماسک را از پشت گوش خارج کنید و بلافاصله در نایلون گذاشته و در سطل در بسته دور بریزید.
- ✓ استفاده از ماسک دارای فیلتر در فرد بیمار، اصلا توصیه نمیشود زیرا باعث انتقال ویروس به سایر افراد خواهد شد

چه کسی در منزل از من مراقبت کند؟

- ترجیحا یک نفر از شما مراقبت نماید نه و چند نفر
- رفت و آمد ها به اتاق شما بایستی حذف شود
- فرد مراقب شما نباید جز گروههای پر خطر باشد

گروههای پر خطر شامل:

- سن بالای ۶۵ سال
- بیماری ریوی زمینه ای
- نقص ایمنی مثل پیوند ، سرطان ، شیمی درمانی ، ایدز ، مصرف کورتون
- بیماران قلبی عروقی
- فشار خون بالا
- افراد چاق و دیابتی

آیا شست و شوی لباسها باید از سایر

اعضای خانواده جدا باشد؟

- لباسهایتان که نیاز به شست وشو دارند ، در یک کیسه جدا قرار داده و جدا از لباس سایرین با پود لباسشویی بشوید و به طور کامل خشک کنید.
- پس از دست زدن به لباسها بدون تماس دست به بینی و دهان و چشم دستها را به روش صحیح بشوید.

آیا میتوانم از منزل خارج شوم؟



مرکز آموزشی درمانی امین

خود مراقبتی در کرونا



سیستم ایمنی، استفاده از منابع پروتئینی (مثل گوشت قرمز ، مرغ ، ماهی و سویا) مغزها و حبوبات، تخم مرغ ، میوه و لبنیات، توسط بعضی منابع توصیه شده است.

توجه

در صورت بروز مجد تب ، شروع سرفه، تشدید

سرفه یا تنگی نفس حتما به پزشک خود مراجعه


نمایید

| شناسنامه پمفلت آموزشی | |
|-----------------------|---------------------|
| موضوع | خودمراقبتی در کرونا |
| تهیه کننده | واحد آموزش به بیمار |
| تأیید کننده علمی | دکتر مدنی |
| سمت | متخصص عفونی |
| تاریخ تهیه | 1400 |
| تاریخ بازنگری | 1401 |
| نوبت بازنگری | Pe- cor 03 |

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

• توصیه میشود تل رفع کامل علایم که  روز طول میکشد در منزل بمانید و از اتاق خود خارج نشوید.

• به محل کار ، مدرسه و مکانهای عمومی شلوغ نروید و در صورت ضرورت خروج از منزل از ماسک استفاده کنید و فاصله یک متری از سایرین را رعایت کنید و موقع عطسه یا سرفه جلوی دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی یا آرنج خود بپوشانید و به هیچ عنوان از وسایل نقلیه عمومی (مترو ، اتوبوس ، تاکسی استفاده نکنید)

• **آیا میتوانم با سایر اعضای خانواده غذا بخورم؟**

جهت غذا خوردن از ظرف و قاشق و چنگال و لیوان مشترک استفاده نکنید

• شما باید جدا از سایر اعضای خانواده ظروف جداگانه ، با رعایت فاصله حداقل یک متری از سایرین غذا میل نمایید

• پس از غذا خوردن باید ظرف و قاشق و چنگال و لیوان شما جدا از سایرین شسته شود.

در صورتی که داروهای زیر برای شما

تجویز شده باشد به نکات ذیل توجه

نمایید

• داروی لویی ناور/ ریتوناویر (کالترا) و اسلتامیوویر (تامی فلو) و هیدروکسی کلروکین میتوانند باعث تهوع و استفراغ شوند.

توصیه میشود که این داروها با غذا استفاده شوند و در صورت بروز تهوع ، میتوانید یک عدد قرص دیمن هیدرینات را 30 دقیقه قبل از مصرف داروهایتان ، استفاده نمایید.

• در صورتی که داروهای دیگری را از قبل استفاده میکنید ، حتما به پزشک اطلاع دهید.

• داروهای خود را سر ساعت استفاده کنید.

چه رژیم غذایی توصیه میشود؟

• دستور ثابت غذایی برای درمان یا پیشگیری از کرونا ویروس جدید وجود ندارد، اگرچه مثل سایر عفونتها ، جهت تقویت