

برنامه هستی بخش

در مدت 14 روز در منزل استراحت فرمایید و یا افراد تماس نداشته باشید.
لطفا موارد ذیل را رعایت فرمایید:

بیمار به اندازه کافی استراحت کند و خوب بخوابد.

بیمار ماسک استفاده کند و شما نیز زمان نزدیک شدن به بیمار

از ماسکی که کاملا دهان و بینی شمارو پوشانده استفاده نمائی د
و جهت برداشتن آن بند ماسک را گرفته و ماسک را بیرون آورید
و بلافاصله دست هارا بشوئید.

بیمار در اتاق جدا که پنجره باز دارد یا تهویه هوای مناسب دارد
بماند.

از حمام جداگانه در صورت امکان استفاده نماید.

ظرف غذا و قاشق و چنگال بیمار مجزا باشد و جدا شستشو شود.

افراد سالخورده و افراد مبتلا به بیماریهای مزمن قلب، ریه، کلیه
و دیابت را از بیمار دور کنید.

جهت تماس با عرق، بزاق، خلط، استفراغ، ادرار، مدفوع بیمار
از دستکش پلاستیکی یک بار مصرف استفاده کنید.

تب بیمار را روزی دو بار کنترل و ثبت نمائید و در صورت
بالارفتن تب به پزشک اطلاع دهید.

هر روز سطوحی که بیمار با آن در تماس است مانند

حمام، توالت، تلفن و دستگیره در ها و .. رابا وایتکس روزانه تمیز
نمائید.

خود مراقبتی در کووید 19



شناسنامه پمفلت آموزشی کد 97-07-IN	
عنوان	خودمراقبتی در کووید 19
تهیه کننده	ایرما ریحانی کارشناس پرستاری مهندس صفیه مظفری کارشناس بهداشت محیط
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	زمستان 1398
ناظر کیفی	متخصص بیماری های عفونی و گرمسیری
خاتم دکتر براهیمی	سوپروایزر آموزش به بیمار ایرما ریحانی

منابع:

دستورالعمل کووید 19 وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی

دوست عزیز، خوشحالیم بیماری را شکست داده و به

سلامت از بیمارستان مرخص شدید.

بیمار به مکان های شلوغ و پر ازدحام و مسافرت نرود.

شست و شوی دست ها با آب و صابون و ضد عفونی با الکل مداوم انجام دهید.

کلیه دستمال های کاغذی، ماسک و زباله های عفونی بیمار را در سطل درب دار در اتاق وی قرار داده و در دو کیسه زباله به صورت جدا جمع آوری گردد.

لباس ها و ملحفه ها بیمار با آب دمای 60 تا 90 درجه به طور مجزا از سایر لباس ها شست و شو دهید و در آفتاب خشک نمائید.

کلیه سطوح را با وایتکس یک دهم درصد (هیپوکلرید سدیم ضد عفونی کنید). (طرز تهیه وایتکس مناسب: برای تهیه یک لیتر از این محلول 20cc (4قاشق غذاخوری) از وایتکس را به 980 cc (تقریباً معادل 4 لیوان) آب سرد اضافه نمائید این محلول برای 24 ساعت قابل نگهداری است.

وایتکس و جوهر نمک را هیچگاه مخلوط نفرمائید.

جهت پیشگیری از کاهش سیستم ایمنی بیمار سعی کنید بیمار در آرامش باشد.

غذای بیمار خوب پخته شود و از مصرف گوشت، تخم مرغ

نیم پز خودداری کنید.

به بیمار مایعات گرم و آب فراوان دهید و جهت حفظ ایمنی بدن از سبزیجات و میوه جات تازه استفاده کنید.

مخصوصاً چغندر، هویج، حبوبات، گوشت، ماهی، زعفران و انواع

فلفل، سیر، پیاز، پرتقال، کیوی، کلم، کدو، گوجه فرنگی بخورید.

بیمار در خانه تحرک کافی داشته و ورزش کند بهتر است به طبیعت رفته و دم و بازدم عمیق داشته باشد.

با دوستان و اطرافیان تلفنی صحبت کند و دنبال اخبار کرونا نباشد.

کارهای مورد علاقه و هنری انجام دهد، موسیقی گوش کند، کتاب بخواند و از فضای مجازی و اخبار ناگوار دور باشد.

داروهای نسخه شده توسط پزشک را سر ساعت بخورد و حتی اگر احساس بهبود کرد دوره درمان را کامل کند.

داروها با مهر متخصص عفونی از داروخانه مشخص شده، تهیه فرمائید.

اگر بیمار و یا اطرافیان او علائم تب، سرفه، تنگی نفس و سردرد داشتند به بیمارستان واحد تریاژ مراجعه نمایند.

یک هفته بعد از مرخص شدن در روزهای مشخص شده به کلینیک متخصص عفونی جهت معاینه مراجعه فرمائید.

اگر علائم بیماری شدت پیدا کرد زودتر از یک هفته به تریاژ بیمارستان مراجعه نمائید.

کلینیک متخصص عفونی روزهای شنبه، دوشنبه و چهارشنبه در بیمارستان می باشد.

شستن دست، پیروزی برای همه است به جز میکروب ها