

کد: CT-09-57	کارت آموزش پس از ترخیص بیمار	
تاریخ ابلاغ 1404/11/15		دانشگاه علوم پزشکی سمنان
تاریخ بازنگری: 1405/11/1	آنفلانزا	بیمارستان ولایت دامغان واحد آموزش سلامت
1) طبق یک برنامه منظم و در محیط آرام و بدون استرس غذا بخورید 2) مایعات زیاد بنوشید و مواد غذایی سرشار از ویتامین C (پرتقال، سیب زمینی، سبزیجات تازه، کلم و گل کلم) و ویتامین B (گوشت، شیر غلات و حبوبات) ویتامین A (جگر، انواع ماهی، تخم مرغ، هویج، سبزیجات) و غذا های پر پروتئین استفاده کنید		تغذیه
1. در درمان با آنتی هیستامین ها و ضد احتقان ها دارو را با غذا یا شیر میل کنید همچنین از کارهایی که نیاز به هوشیاری دارد خودداری کنید 2. آنتی بیوتیک ها خود را در ساعت معین مصرف نمایید 3. آنتی بیوتیک ها را با معده پر مصرف نمایید 4. در صورت تحریک معده دارو را با شیر یا غذا میل کنید و در صورت فراموش کردن یک دوز دارو در عرض 8 ساعت می توانید دارو را مصرف کنید و در غیر این صورت دوز بعدی دارو را در ساعت مقرر استفاده نمایید و دوز دارو را دو برابر نکنید		دارو
1) از زمان شروع علائم تا 2-1 روز بعد از فروکش کردن تب در بستر استراحت کنید زیرا انجام فعالیت ممکن است منجر به عود تب و علائم آنفلانزا شود 2) جهت مرطوب کردن محیط و هوای تنفسی و ایجاد راحتی بیشتر از بخور استفاده کنید همچنین برای کاهش گلو درد نرمال سالین گرم را غرغره کنید 3) جهت پیشگیری از انتقال بیماری دست ها را مکررا بشوید هنگام عطسه و سرفه بینی و دهان خود را بپوشانید و هنگام تماس با دیگران از ماسک استفاده کنید 4) واکسیناسیون سالانه آنفلانزا برای افرادی که در معرض خطر ابتلای عوارض آنفلانزا قرار دارند مانند افراد بالای 65 سال، افراد مبتلا به بیماری های ریوی، قلبی و عروقی، دیابت، آنمی شدید، بیماری مزمن، اختلال عملکرد کلیه توصیه می شود		مراقبت های پزشکی و پرستاری در منزل (فعالیت ها، محدودیت ها و روش های پیشگیرانه)
برای پیگیری جواب آزمایشات پس از تماس و اطمینان از آماده شدن جواب آزمایش به بخش بستری مراجعه نمایید 0		اطلاع رسانی و اعلام نتایج تست های پاراکلینیک بیمار
1) بروز تنگی نفس و یا عدم توانایی در نفس کشیدن و احساس قطع تنفس 2) سرفه های طولانی، پوسته شدید پشت سر هم همراه با خروج خلط زیاد یا غلیظ گرفتگی و سفت شدن عضلات گردن هنگام تنفس 3) سردرد سر گیجه و رنگ پریدگی و تعریق شدید 4) ضعف و بی حالی و یا کاهش سطح هوشیاری 5) تب و لرز و تهوع و استفراغ		پیگیری های پس از ترخیص و مکان و زمان مراجعه به پزشک
شماره تماس بیمارستان: 02335225120 الی 28 واحد آموزش سلامت: 2073 آدرس سایت بیمارستان: velayathos.semums.ac.ir جهت دسترسی به مطالب آموزشی مربوط به بیماری خود با اسکن بارکد، وارد سایت آموزش به بیمار، بیمارستان ولایت شوید		