

کد: CT-09-62: تاریخ ابلاغ: 1404/11/15 تاریخ بازنگری: 1405/11/15	کارت آموزش پس از ترخیص بیمار کرونا	 دانشگاه علوم پزشکی سمنان بیمارستان ولایت دامغان ماجد آملش، سلامت
	تغذیه (1) رعایت تنوع و تعادل در برنامه غذایی و استفاده از همه 5 گروه غذایی و پرهیز از مصرف غذاهای سنگین مثل ماکارونی، سوسیس و غذاهای پرچرب یا سرخ کرده و انواع فست فود و غذاهای کنسروی ممنوعیت دارد (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) و ویتامین A (جگر، انواع ماهی، تخم مرغ، هویج، سبزیجات) و غذا های پر پروتئین استفاده کنید	
	دارو (1) داروها طبق دستور پزشک معالج و سر وقت استفاده شوند (2) 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 (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	
	(1) در زمان قرنطینه توجهات الزم مدنظر باشد و مکان قرنطینگی خانگی باید اتاقی مجزا و دارای سیستم تهویه مناسب باشد، تا مرتب هوای اتاق عوض شود. با باز کردن درب و پنجره ها میتوان تهویه را برقرار کرد (2) سرویس بهداشتی باید پس از هر بار استفاده با محلول وایتکس که رقیق شده ضد عفونی گردد (3) کلیه سطوح و وسایل پیرامون بیمار (تخت، میز، تبلت و...) روزانه باید ضد عفونی شود. ظروف غذا، لیوان، حوله و وسایل خواب باید مجزا باشد و باافاصله پس از استفاده با مواد شوینده شستشو شود (4) مراقبین بیمار باید قبل و بعد از تماس با بیمار و وسایل پیرامون وی دستها را با آب و صابون بشویند و از ماسک و دستکش استفاده کنند- 6. تعداد مراقبین بیمار محدود شود و با کسی مالقات نداشته باشد (5) شستشوی دست قبل از استفاده از ماسک و بعد از در آوردن آن الزامی است. قسمت بیرونی ماسک آلوده است. به هیچ عنوان دست به ماسک نزنید و ماسک را در قسمت چانه خود نگه ندارید. اگر ماسک مرطوب یا آلوده باشد سریعاً تعویض شود. (6) فیزیوتراپی قفسه سینه یا فیزیوتراپی تنفسی (مجموعه روشهایی که جهت کمک به پاک سازی راههای هوایی و افزایش عملکرد دستگاه تنفسی در ارتباط با یک یا چند بیماری تنفسی انجام میگير). در بیماری کووید 19 بسیار کاربرد دارد و می تواند جان بیماران را نجات داد (7) تزریق واکسن کرونا در سه دوز منقسم و چهارمین دوز برای یاد آور پس از شش ماه توصیه می گردد	مراقبت های پزشکی و پرستاری در منزل (فعالیت ها، محدودیتها و روشهای پیشگیرانه)
	برای پیگیری جواب آزمایشات پس از تماس و اطمینان از اماده شدن جواب آزمایش به بخش بستری مراجعه نمایید 0	اطلاع رسانی و اعلام نتایج تست های پاراکلینیک بیمار
	(1) پس از ترخیص در صورت داشتن هرگونه علائم روانشناختی مانند تحریک پذیری، فراموشی، افسردگی و پرخاشگری به روانپزشک مراجعه کنید (2) به محض مشاهده علائم تنگی نفس، تشدید سرفه (خلط دار)، عدم قطع تب پس از 5 روز از شروع بیماری، ناتوانی در بیدار شدن یا احساس گیجی، سیانوز شدن (کبودی) لب ها و صورت هر چه سریعتر به پزشک یا اورژانس بیمارستان مراجعه نمایید	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	