**مراقبت های بعد از ترخیص و تداوم جداسازی بیمار**

**برای اطمینان از سلامتی بیمار و اطرافیان وی, باید**

**موارد زیر در نظر گرفته شود:**

**ادامه درمان بیمار :**

معمولا حداقل طول مدت درمان 7 روز است لذا

 درصورتی که در زمان ترخیص بیمار کمتر از 7 روز

 دارو دریافت کرده باشد، باقیمانده داروها تا پایان 7 روز

 به بیمار تحویل داده می شود. لازمبه ذکر است طول

 درمان بنا به صلاحدید پزشک معالج می تواند متغییر باشد

 **موارد زیر به بیمار توصیه می شود:**

**1**.رعایت کامل جداسازی در طی زمان تعیین شده در

 منزل حداقل 21 روز پس از شروع علائم

2. درصورت برگشت علایم تب ، تنگی نفس ، کاهش

 سطح هوشیاری و یا تشدید سرفه مجددا جهت ویزیت به

 بیمارستان مراجعه نماید

 **اصول جداسازی در منزل :.**

1.بیمار در یک اتاق تنها دارای تهویه مناسب قرار داد

 شود )در وپنجره های اتاق قابل باز شدن باشد(.

2 .جابجایی و حرکت بیمار محدود شود و حتی الامکان

 فضاهای مشترک )آشپزخانه، حمام، توالت و...( دارای

تهویه مناسب بوده و پنجره ها جهت گردش هوا باز

 شوند.

3.حتی المقدور سایر افراد خانواده در یک اتاق مجزا

 باشند. درصورتی که این شرایط امکان پذیر نباشد،

بیمار بایستی حداقل دو متر از افرد فاصله داشته باشد.

4.تعداد مراقبین از بیمار به حداقل رسانده شود )حتی

 الامکان یک نفر که دارای وضعیت سلامت مطلوب

بوده و دارای ضعف سیستم ایمنی و یا بیماری زمینه ای

 نباشد ازبیمار مراقبت کند(.

5.بیمار ملاقات ممنوع است و تنها مراقب بیمار باید با

 وی در ارتباط باشدنگهداری وی، برای مراقب و یا افراد

 خانواده ضروری الکل(استفاده کند

6. .جهت جلوگیری از انتشار ترشحات تنفسی، از

 ماسک طبی استفاده شود و به صورت جدی بهداشت

تنفسی رعایت شود. به عنوان مثال در زمان سرفه یا

 عطسه، بینی و دهان خود را با دستمال کاغذی بپوشانند

 و دستمال پس از استفاده دور انداخته شود .

7.مراقب نیز بایستی از ماسک طبی استفاده کند؛ به

 طوری که دهان و بینی به صورت کامل پوشانده شود و

 در طول استفاده ازماسک به آن دست نزند.

8.استفاده از ملحفه های شخصی و ظروف اختصاصی

 )یکبار مصرف( که بتوان پس از استفاده از آن ها،

آنها را با آب و مایع شوینده شست، بلامانع است

9. بهتر است لباس، ملحفه، حوله های حمام و دست

روزانه وبه طور مرتب با مایع شوینده و یا در ماشین

 لباسشویی کاملا خشک شوند.

10.سطوحی که بیمار با آن ها در تماس است )میز، تخت،

مبلمان اتاق و...( بایستی روزانه تمیز و ضدعفونی شود

. برای ضدعفونی کردن این وسایل می توان از شوینده

 های خانگی استفاده کرد

11. سطوح توالت و حمام مورد استفاده بیمار

حداقل یک بار در روز شسته و ضد عفونی شود

**توصیه های غذایی برای بیماران کرونایی**

میوه ها وسبزیجات تازه با تاکید بر سیب , پرتقال , کدو حلوایی لیمو ترش و کاهو

اجتناب از قرار گرفتن در معرض بوی غذاهای که رایحه تند دارند

افزایش تعداد وعده های غذایی

کاهش حجم غذا در هر وعده

بوییدن پوست لیمو ترش بعد از خراش دادن آن سبب کاهش تهوع می شود

پرهیز از غذا های پر چرب یا سرخ کرده

مصرف آب و مایعات به مقدار کافی(6تا 8لیوان در طول روز)

پرهیز از مصرف فست فود ها مانند انواع همبر گر ،پیتزا،سوسیس کالباس

استفاده از انواع دمنوش های گیاهی



بیماری ناشی از ویروس کرونا (کووید-۱۹) بیماری

واگیرداری است که ویروس SARS-CoV-2 باعث

بروز آن می‌شود.

اکثر افرادی که به بیماری کووید-۱۹ مبتلا می‌شوند،

علائم خفیف تا متوسطی را تجربه می‌کنند و بدون

نیاز به درمانی خاص بهبود می‌یابند. اما برخی افراد

شدیداً بیمار می‌شوند و به مراقبت‌های پزشکی نیاز

 پیدا می‌کنند.

**نحوه انتشار**

ویروس می‌تواند موقع سرفه کردن، عطسه کردن،

صحبت کردن، آواز خواندن، یا نفس کشیدن،

ازطریق ذرات مایع کوچک در دهان یا بینی فرد

مبتلا منتقل شود. اندازه این ذرات می‌تواند از

قطرات تنفسی بزرگ‌تر تا هواپخش‌های کوچک‌تر

متفاوت باشد.

درصورت نزدیک بودن به فرد مبتلا به کووید-۱۹،

با تنفس ویروس یا لمس کردن سطح آلوده و پس‌از

آن لمس کردن چشم‌ها، بینی، یا دهان ممکن است به

بیماری مبتلا شوید. ویروس در فضاهای سرپوشیده

و محیط‌های شلوغ آسان‌تر گسترش می‌یابد.

**شایع‌ترین علائم:‌**

**تب**

**سرفه**

**خستگی**

**ازدست دادن حس چشایی یا بویایی**

**علائم کمتر رایج:**

**گلو درد.**

**سردرد**

**درد و کوفتگی**

**اسهال**

**بثورات پوستی یا تغییر رنگ انگشتان دست یا پا**

**سوزش یا قرمزی چشم**

****

****

 **بیمارستان ولی عصر ممسنی**

****

**پمفلت کرونا**

**تهیه کننده:اسما حسینی**

**تایید کننده :دکترحبیب الله محمودی**

**منبع: دستورالعمل های بهداشتی وزارت بهداشت**

**بهار 1403**

**کد سند : PA-BCC-082-01**