



بیمارستان حضرت  
فاطمه الزهرا  
(س) مهریز

واحد ارتقا سلامت  
کد سند: PA/Hp/60

نام و نام خانوادگی بیمار

سن بخش

امضا بیمار

مهر و امضا پزشک

مهر و امضا پرستار

## رژیم غذایی

- ✓ از نوشیدن نوشیدنیهای حاوی کافئین (قهوه، چای) الکل، مصرف سیگار و غذاهای محرک، تند و پرادویه اجتناب کنید.
- ✓ نوشیدن آب و مایعات: آب به مرطوب نگه داشتن بینی، دهان و گلو کمک می کند. این رطوبت به بدن کمک می کند تا از جمع شدن مخاط و خلط رها شود (دو علامت شایع آنفلوانزا) نیز می توانند باعث از دست دادن آب و دهیدراته شدن بدن شوند.
- ✓ از غذای آبیز و استفاده گردد و از مصرف غذاهای سرخ کرده اجتناب نمایید

## زمان مراجعه بعدی

در صورت علایم تب، لرز، سردرد، بدن درد، احساس پر بودن بینی، گلو درد، سرفه خشک، حالت تهوع، استفراغ درد معده و اسپاسم و اسهال مراجعه نمایید.

## وضعیت حرکتی

- ✓ از فعالیت های شدید پرهیز کنید.
- ✓ تمرینات تنفس عمیق انجام دهید (با تمام ریه ها هوا را به داخل ریه کشیده و سپس به آرامی هوا را به بیرون هدایت کنید)
- ✓ در صورت ترشحات در ریه ها از فیزیوتراپی ریه ها استفاده نمایید (توسط مراقب بیمار دست ها به صورت گود در آمده و از پایین ریه ها به آرامی شروع به زدن کرده و بیمار تشویق به سرفه کردن می شود).

## دارو های مصرفی

داروها طبق دستور پزشک پزشک توسط پرستار در فواصل و ساعات معین تجویز میشود.

داروهای مورد استفاده:

**مسکن ها:** استامینوفن و ایبوپروفن

**ضد احتقان ها:** این داروها

گرفتگی بینی را برطرف می کنند و فشار وارده بر سینوس ها و گوش ها را کاهش می دهند

**اکسیکتورانها:** این

داروها به کم کردن ترشحات سینوسی کمک می کنند و سردرد و سرفه را تسکین می دهند.

در صورت داشتن سوال ساعت 7:30 - 9:30 و 12:30 - 13:30 روزهای غیر تعطیل با واحد مراقبت در منزل (33162235) تماس بگیرید

## مراقبت در آنفلوانزا

- در برابر عطسه و یا سرفه از دستمال استفاده کنید و بلافاصله دستمال را درون سطل زباله بیندازد.
- هوای محیط منزل را با استفاده از دستگاه تهویه تمیز کنید.
- از بشقاب، قاشق، لیوان و ... مخصوص به خود استفاده کنید.

## پیگیری پس از ترخیص