



بیمارستان حضرت
فاطمه الزهرا
(س) مهریز
واحد ارتقا سلامت

نام و نام خانوادگی بیمار
سن بخش

امضا بیمار

مهر و امضا پزشک

مهر و امضا پرستار

زمان مراجعه بعدی

➤ در صورت تشدید سرفه، تب مجدد، تنگی نفس، کبودی بستر ناخن‌های دست و پا، کبودی لب، کاهش سطح هوشیاری و عدم قطع تب به اورژانس یا پزشک خود مراجعه نمایید.

پیگیری پس از ترخیص

وضعیت حرکتی

- در محیط آرام و پاکیزه استراحت کنید.
- از بیرون رفتن در مدت بیماری (2 هفته) خودداری کنید.
- تمرینات تنفس عمیق انجام دهید (با تمام ریه‌ها هوا را به داخل ریه کشیده و سپس به آرامی هوا را به بیرون هدایت کنید)
- در صورت ترشحات در ریه‌ها از فیزیوتراپی ریه‌ها استفاده نمایید (توسط مراقب بیمار دست‌ها به صورت گود در آمده و از پایین ریه‌ها به آرامی شروع به زدن کرده و بیمار تشویق به سرفه کردن می‌شود).
- در صورت تمیز بودن هوا، به آرامی قدم بزنید تا از لخته شدن خون جلوگیری شود.
- در صورت عدم ضعف بدنی پیاده روی آرام و سبک بصورت روزانه از مدت زمان کم و افزایش تدریجی را در برنامه خود قرار دهید.
- آرامش خود را حفظ کنید و جهت آرامش و کاهش استرس خود، موسیقی آرام گوش کنید.

رژیم غذایی در کوید 19

- بعلت تب و بی‌اشتهایی، احتمال بروز بیوست وجود دارد، تا حد امکان از غذاهای پر فیبر مانند میوه‌ها و سبزیجات تازه و نان سبوس‌دار استفاده کنید.
- آب فراوان بنوشید. نوشیدن مایعات و آب فراوان در طول روز به همراه استراحت کامل، بیماری را بهبود می‌بخشد. از نوشیدن چای تیره خودداری شود.
- مصرف غذاهای گرم و آبکی مانند انواع سوپ می‌تواند در بهبود سریع‌تر بیماری کمک‌کننده باشد
- از مصرف غذاهای سرخ‌کرده و پرچرب خودداری کنید. بجای سرخ کردن از روش بخار پز کردن یا گریل کردن استفاده نمایید.
- رژیم غذایی مدیترانه‌ای (گوشت سفید و غذای فیبردار) مفید می‌باشد
- جهت تقویت سیستم ایمنی روزانه در معرض نور خورشید قرار بگیرید و موادی که حاوی ویتامین سی می‌باشد مانند انواع کلم، آناناس، نارنگی، پرتقال، جعفری، کیوی، فلفل دلمه‌ای را در رژیم روزانه خود قرار دهید.
- کشمش یا عسل جایگزین شکر و قند شود.
- لبنیات کم‌چرب استفاده نمایید (در صورت عدم تحمل شیر از ماست کم‌چرب استفاده نمایید).

مراقبت در کوید 19

- اعضای خانواده باید در اتاق مجزا اقامت داشته باشند و در صورت عدم امکان فاصله 2 متری رعایت شود و تهویه مناسب برقرار شود و اعضای خانواده و بیمار نیز ماسک بزنند.
- اعضای خانواده از تماس مستقیم با ترشحات بدن بیمار به خصوص ترشحات دهانی، تنفسی و مدفوع بیمار پرهیز کنند
- بیمار در برابر عطسه و یا سرفه از دستمال استفاده کند و بلافاصله دستمال را درون سطل زباله بیندازد.
- بیمار مکرراً دستها را به مدت 2 تا 3 دقیقه به خصوص لای انگشتان دست و زیر ناخنها را بشویند تا احتمال آلودگی کاهش یابد.
- روزانه با آب ولرم حمام کنید. در حمام از صابون استفاده نکنید و در صورت لزوم تنها از صابونهای ملایم (مانند صابون بچه و یا صابون مخصوص پوستهای حساس) استفاده نمائید.
- هوای محیط منزل را با استفاده از دستگاه تهویه تمیز کنید.
- از بشقاب، قاشق، لیوان و ... مخصوص به خود استفاده کنید.
- علائمی مثل سرفه، کاهش بویایی و چشایی به زمان نیاز

دارو های مصرفی

➤ پزشک ممکن است داروهای آنتی بیوتیک و کورتون و مکمل های تقویتی را برای بیمار تجویز کند که در این داروها طول مدت بیماری را کاهش و از پیامدهای جدی پیشگیری می کنند.

➤ عوارض جانبی این داروها ممکن است شامل تهوع و استفراغ باشد، در صورتی که این داروها را با غذا مصرف کنید، کمتر دچار این عوارض خواهید شد.

لیست دارو های مصرفی

نام دارو	طریقه مصرف

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



بیمارستان حضرت
فاطمه الزهرا
(س) مهریز

واحد ارتقا سلامت
کد سند: PA/Hp/56

نام و نام خانوادگی بیمار

سن بخش

امضا بیمار

مهر و امضا پزشک

مهر و امضا پرستار