



آموزش به بیمار

مدیریت علایم در بیمار مشکوک

یا مبتلا به کرونا



بیمارستان فوق تخصصی دکتر علی شریعتی

مدیریت پرستاری

واحد آموزش سلامت

در موارد شدید اسهال حتماً به پزشک مراجعه کنید. با توجه به دفع ویروس از مدفوع رعایت کامل نکات بهداشتی و شستن مرتب دستها با آب و صابون جهت جلوگیری از سرایت اهمیت زیادی دارد. ضد عفونی سرویس بهداشتی بعد از هر بار استفاده ضروری است.

مواد غذایی مناسب

در زمان اسهال و استفراغ



موز: موز رسیده به دلیل

داشتن املاح مفید بویژه

پتاسیم، به تأمین الکترولیت

های از دست رفته در طول اسهال کمک می کند. برنج: برنج سفید به راحتی در دستگاه گوارش هضم شده و به روده های پرکار در زمان اسهال استراحت می دهد. همچنین برنج سبب قوام دهی به مدفوع شل می شود. سس سیب / سیب پخته / کمپوت سیب بدون شکر - پوره سیب زمینی: ماست - آب مرغ، سوپ مرغ بدون چربی یا کم چربی

تغذیه مناسب و مایعات کافی:



دقت کنید که مصرف مایعات بیش از حد خصوصاً در سنین بالا ممکنست سبب تنگی نفس شده و وضعیت اکسیژن رسانی را بدتر کند. لذا غذای شما باید سرشار از پروتئین و ویتامینهای طبیعی و مایعات کافی باشد.



با ما همراه باشید در سایت بیمارستان شریعتی:



بدن در دوسر در صورت عدم بهبود درد میتواند

از داروهای ضد درد مثل ناپروکسن استفاده کنید. این دارو به علت

عوارض کمتر قلبی-عروقی و عوارض

نسبتاً قابل تحمل گوارشی به بقیه

داروهای دیگر ارجح

است. مقدار داروی توصیه شده ۵۰۰

میلی گرم هر ۸ تا ۱۲ ساعت با معده

پر میباشد.



تهوع و استفراغ: تهوع و استفراغ ممکن است ناشی از علائم

بیماری کوید ۱۹ باشد یا بدلیل عوارض و تداخلات دارویی ایجاد شود.

*اقدامات زیر می تواند به کاهش تهوع و استفراغ کمک کند:

نفس کشیدن های آرام و عمیق - نوشیدن اندک اندک مایعات سرد

مصرف غذاهای سبک نظیر نان سوخاری و غذاهایی که می توانید

تحمل کنید - عدم مصرف غذاهای سرخ شده، چرب یا شیرین

- افزایش دفعات مصرف غذا و کاهش حجم غذا در هر نوبت -

عدم فعالیت بعد از غذا و عدم استفاده از مسواک بلافاصله بعد از غذا

- مصرف داروهای نظیر دیفن هیدرامین و پرومتازین و قرص

اندانسترون طبق دستور پزشک

اسهال: جایگزینی آب و الکترولیت ها و جلوگیری از کم آبی

بدن بسیار مهم است.

مددجوی عزیز: سلام

بسیاری از بیمارانی که مبتلا به بیماری کووید ۱۹ با علائم

خفیف هستند، می توانند در مدت درمان، در قرنطینه

خانگی باشند؛ ولی ضروریست مراقبین و سایر افراد

خانواده نکات بهداشتی را هنگام مراقبت از بیمار مبتلا به

کرونا بطور دقیق رعایت کنند.



برای نگهداری از بیمار مبتلا به کووید ۱۹ با علائم خفیف در

منزل، شرایطی لازم است: بهتر است بیمار در یک اتاق مجزا از

سایر افراد خانه مراقبت شود. اتاق باید تهویه مناسب داشته باشد و

درب و پنجره های آن یاز باشد. حرکت بیمار در منزل

محدود شود. بهتر است فضاهای مشترک مانند حمام و سرویس

بهداشتی از تهویه مناسب (پنجره ی باز) برخوردار باشند.

چگونه می توانید علائم ویروس کرونا را درمان کنید

برای تب داروی تب بر مصرف

کنید: استامینوفن ساده دارویی است که معمولاً برای کنترل تب

توصیه می شود. مقدار آن به عنوان ضد تب ۵۰۰ میلی گرم هر ۶

ساعت است.

مایعات زیاد بنوشید: تب معمولاً باعث تعریق می شود که به معنی

از دست رفتن مایعات بدن است. پس مایعات بنوشید

نوشیدنی های کافئین دار توصیه نمی شوند.

استراحت کنید: بدن شما برای مبارزه با ویروس ها نیاز به انرژی دارد.

فقط استراحت کنید و اجازه دهید بدنتان کارش را انجام دهد.

سرفه و گلودرد

برای سرفه در طول

روز مایعات

بنوشید: نوشیدن

مایعات گلو و حلق تان

را مرطوب و نرم نگه

می دارد.

نوشیدنی های گرم

بنوشید مانند

چای، دمنوش

با ماندگاری سرفه کرونا چیکار کنیم؟



و سوپ مرغ: مایعات گرم، راه های هوایی تان را گرم می کند و سبب شل

شدن ترشحات، نرم شدن غشای حلق و راه های تنفسی فوقانی می

شوند. یک قاشق مرباخوری عسل با چای گرم یا آب داغ را امتحان

کنید: کمی عسل می تواند گلودرد را تسکین دهد اما به بچه های

زیر یک سال نباید عسل بدهید.

از داروهای ضد سرفه مانند برم هگزین، دکسترومتورفان و دیفن

هیدرامین می توانید استفاده کنید.

قرص یا آبنبات گلودرد بمکید: این راهکارها دهان و

گلوی تان را مرطوب نگه می دارند و گلودرد تان را کم می کند.

توصیه می شود که هنگام سرفه کردن از خوابیدن بصورت طاق

باز (خوابیدن به پشت) اجتناب کنید و ترجیحاً وضعیت نشسته

یا نیم نشسته داشته باشید.

تنگی نفس آرام نفس بکشید: کندتر کردن ریتم تنفس

می تواند به شما کمک کند دوباره درست تنفس کردن را شروع

کنید. یکی از تکنیک های ریلکسیشن و تمرین های تنفسی را

امتحان کنید: این تکنیک ها با منظم و آرام کردن ریتم تنفس

کمکتان می کند بدنتان را آرام کنید. ضمناً داشتن تنگی نفس

ممکنست سبب اضطراب تان شود اما با کمک این روشها می توانید

اضطراب را از خودتان دور کنید. اگر پزشک برایتان اسپری

استنشاقی تجویز کرده آنرا به دقت استفاده کنید و از اسپری

هیچ کس دیگر استفاده نکنید قسمت دهانی اسپری را بعد از

مصرف ضد عفونی کنید.

خستگی ضعف و بی حالی :

کاهش فعالیت های روزانه و

استراحت در منزل و داشتن

تغذیه مناسب و کافی میتواند به

برطرف شدن ضعف و بی حالی شما کمک میکند.

