



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
Ministry of Health & Medical Education

دانشگاه علوم پزشکی مشهد

مرکز پژوهشی، آموزشی و درمانی امید

فرم آموزشهای ارائه شده به بیمار کرونا، بیماری های تنفسی در زمان ترخیص

شماره پرونده: Unit No:

نام خانوادگی:	Family Name:	نام:	Name:	بخش:	Ward:	پزشک معالج:	Attending Physician:
نام پدر:	Father Name:	تاریخ تولد:	Date of Birth:	اتاق:	Room:	تاریخ پذیرش:	Date of Admission:
				تخت:	Bed:		
نحوه ارائه آموزش		بیماری های تنفسی - کرونا					
تغذیه	در برنامه غذایی خود دو اصل تعادل و تنوع را رعایت کنید. مایعات فراوان در طول روز مصرف کنید (۶-۸ لیوان) تا ترشحات راحت تر تخلیه گردد - جهت راحتی تنفس غذا بصورت حجم کم در دفعات زیاد مصرف شود - مصرف مواد غذایی با انواع ویتامین ها جهت تقویت سیستم ایمنی توصیه می شود مانند: ویتامین گروه B که در غلات سبوس دار، حبوبات، مغزهای خام موجود است. ویتامین C در اسفناج، انواع کلم و گل کلم و شلغم، گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای و میوه هایی مانند مرکبات (لیمو، کیوی و...) وجود دارد. ویتامین D که در لبنیات، ماهی های چرب، زرده تخم مرغ و یا ۲۰ دقیقه استفاده از نور ملایم آفتاب خورشید موجود است. مصرف روی که در گوشت قرمز، مرغ، ماهی، تخم مرغ، غلات کامل و حبوبات یافت می شود. میوه و سبزیجات را به صورت کامل و صحیح شستشو و ضد عفونی نمایید. با توجه به پایدار بودن ویروس در دمای انجماد فریزر، بهداشت مواد غذایی و گوشت ها حین شستشو بسیار ضروری میباشد. قبل و بعد از آماده سازی مواد غذایی دست های خود را کاملا بطور صحیح بشویید. همچنین مواد غذایی گوشتی و تخم مرغ را خوب بپزید. (تاکید می شود که فرد بیمار غذا تهیه نکند).						چهره به چهره و مکتوب
فعالیت و استراحت	استراحت کافی						چهره به چهره و مکتوب
میزان مدت زمان و نحوه صحیح مصرف دارو	داروهای تجویز شده را به طور منظم مصرف نمایید حتی اگر احساس بهبودی داشتید دارو ها را قطع نکنید تا دوره درمان کامل شود. به فاصله ۳ - ۲ ساعت قبل و بعد از مصرف دارو از خوردن شربت و قرص های ضد اسید معده مانند شربت آلومینیوم ام جی اس و شربت منیزیم خودداری کنید. (در صورت مصرف داروی دیگر پزشک خود را مطلع نمایید).						چهره به چهره و مکتوب
سایر موارد آموزشی	شما باید در یک اتاق مجزا از سایر اعضای خانواده و با تهویه مناسب (پنجره دار) استراحت کنید و فقط برای موارد ضروری از اتاق خارج شوید. هنگام خارج شدن از اتاق ماسک بزنید. یک فرد سالم بدون سابقه بیماری و با ماسک از شما مراقبت کند. فاصله ۲ متر را با سایرین رعایت کنید. کسی اجازه عیادت از شما را ندارد تا زمانیکه کاملا بهبود یابید (این روند ۱۴ روز طول می کشد). محل های مشترک با سایر اعضای خانواده مانند آشپزخانه، دستشویی باید تهویه مناسبی داشته و مرتب ضد عفونی شود. ظرف غذا و قاشق و لیوان شما باید از بقیه مجزا باشد و پس از مصرف جدا شسته و ضد عفونی شود. سطوح وسایلی مانند: خودکار، میز و صندلی، دستگیره ها، کنترل تلویزیون، کلید و پریز، شیر آلات، دکمه آسانسور، دستشویی و توالت را ابتدا با شوینده های معمول تمیز کنید و سپس با ضد عفونی کننده حاوی وایتکس (شامل یک لیوان وایتکس با ۹ لیوان آب) مرتباً ضد عفونی کنید. دست های خود را مرتب با آب و مایع صابون به مدت ۴۰ ثانیه به روش صحیح بشویید و با دستمال کاغذی خشک کنید (از حوله مشترک استفاده نکنید)، یا با مواد شستشو دهنده حاوی الکل ۷۰ درصد مرتباً ضد عفونی کنید. البسه شما با ماشین لباسشویی در آب داغ با درجه ۶۰ تا ۹۰ درجه به همراه مواد ضد عفونی شستشو داده شود. سایر افراد با لباس شما تماس پیدا نکنند و حتما دستکش داشته باشند و پس از استفاده بلافاصله دستکش ها را در سطل زبال درب دار داخل اتاق بیمار بیندازند. به دلیل احتمال ایجاد ذرات ریز آلوده کننده، از تکاندن البسه و ملحفه های بیمار خودداری شود. مطلقاً از وسایل نقلیه عمومی استفاده نکنید. بیمار حتماً از ماسک ساده جراحی استفاده نماید. زیر ماسک سوپاپ دار طی بازدم ویروس را در هوا خارج می کند و باعث انتشار ویروس می گردد.						چهره به چهره و مکتوب

چهره به چهره و مکتوب	پیگیری های پس از ترخیص در صورت تب مجدد ، درد قفسه سینه ، تشدید سرفه و تنگی نفس بلافاصله به مرکز درمانی مراجعه کنید. در صورت داشتن سوال می توانید با تلفن های ۱۹۰ و ۴۰۳۰ تماس حاصل نمایید.	
 جهت دریافت خدمات آموزشی و سوالات احتمالی با کلینیک پرستاری آموزش سلامت در ارتباط باشید: ساعت فعالیت : همه روزه صبح ها ۸-۱۳ شماره تماس : ۴-۳۸۴۲۶۲۸۲ ، داخلی ۸۵۴۴ - ۸۶۲۲ روش های دسترسی به آموزش های مجازی بیمارستان : ۱. وب سایت بیمارستان به آدرس https://omid.mums.ac.ir/index.php/nursing-services/amoozesh-salamat/uncategories/447-brochure ۲. اسکن بارکد مقابل با نرم افزار بارکدخوان تلفن همراه و ورود مستقیم به صفحه مطالب آموزشی سایت بیمارستان		ارتباط با بیمارستان امید
امضا پرستار	امضا پزشک	اینجانب تأیید می نمایم که آموزش های فوق را دریافت نموده ام امضا یا اثر انگشت بیمار یا همراه بیمار