



کد سند: PaPe01/C
تاریخ تدوین: ۱۴۰۰/۱۱/۱۶
تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۲/۱۱/۱
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲/۱۱/۱۶
تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۴/۱۱/۱۵

پیشگیری از ابتلا به کرونا ویژه افراد دارای بیماری مزمن

آموزش به بیمار



کلینیک پرستاری آموزش سلامت همه روزه به جز تعطیلات
پاسخگوی سوالات شما در رابطه با (دیابت، فشارخون، دیالیز،
مراقبت های پس از جراحی) می باشد:

(داخلی ۲۰۲۷) ۰۵۱۳۸۷۲۲۱۴۰



VELAYAT HOSPITAL

من را اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار
بیمارستان ولایت

توصیه های بهداشتی به مراقبین افراد ناتوان جهت پیشگیری از ابتلا

- روزانه فرد ناتوان را از نظر علائم تنفسی ارزیابی کرده و در صورت لزوم جهت مراجعه به پزشک، وی را همراهی نمایید.
- داروهای فرد ناتوان را همانند قبل ادامه دهید مگر اینکه پزشک معالج توصیه دیگری داشته باشد.
- گروهی از افراد ناتوان که احتمال ابتلا به بیماری و عوارض آن در بین آنها زیاد است، عبارتند از:
- افرادی که محدودیت حرکتی دارند و قادر به مراقبت از خود نمی باشند.
- افرادی که مشکلات یادگیری فراوان دارند و توانایی انجام رفتارهای پیشگیری کننده را ندارند و افرادی که قادر به تشخیص علائم بیماری و ارزیابی خود از نظر سلامت و بیماری نیستند.



پاسخگویی به سوالات شما

سامانه تلفنی ۴۰۳۰-۱۹۱-۳۱۴۴۹۴۴۹

با آرزوی سلامتی و بهبودی شما

منبع:

دستورالعمل کشوری مقابله با کرونا

World Health Organization: WHO



نکات بهداشتی جهت پیشگیری از ابتلای افراد مبتلا به آسم و خانواده

- در صورت داشتن علائم و مشکلات تنفسی به پزشک معالج مراجعه کرده و دستورات دارویی لازم را برای کنترل آسم و درمان علائم تنفسی دریافت کنید.
- برنامه کنترل آسم شامل نوع دارو، مقداردارو، زمان مصرف، چگونگی کنترل آسم در مواقع شدید در حمله آسمی و غیره را از پزشک معالج گرفته و نزد خود داشته باشید.
- در صورتی که فرزندان آسم دارد، برنامه کنترل آسم او را از پزشک معالج گرفته و مطمئن شوید کودکان توانایی اجرای آن را به نحو صحیح یا به خصوص هنگام حملات آسمی دارد.
- تمام افرادی که به نحوی در مراقبت از بیمار نقش دارند بایستی از برنامه کنترل آسم و نحوه اجرای آن اطلاع داشته باشند.
- داروهای تجویز شده توسط پزشک معالج خود را به درستی استفاده نمایید و نحوه صحیح استفاده از اسپری را (در صورت تجویز) بیاموزید.



بیمار عزیز:

در این پمفلت سعی شده است آموزش های لازم در رابطه با پیشگیری از ابتلا به بیماری کرونا در افراد دارای بیماری مزمن داده شود، امید که با رعایت این نکات سلامتی خود را حفظ و بهبود بخشید.

توصیه های بهداشتی عمومی جهت پیشگیری از ابتلا

- به طور مداوم و در هر زمان ممکن، اقدام به شست و شوی کامل دستها با آب و صابون نمایید.
- از دست دادن و روبوسی کردن با افراد دارای علائم تنفسی (سرفه، عطسه، آبریزش بینی و...) هستند، **خودداری** نمایید.
- دهان و بینی خود را هنگام سرفه و عطسه با دستمال کاغذی یا داخل آرنج خم شده بپوشانید.
- فاصله حداقل یک و نیم متری را از افراد بیمار رعایت کنید.
- از تماس دست آلوده به چشم، بینی و دهان خود **بپرهیزید**.
- از رها کردن دستمال کاغذی های مصرف شده در محیط **خودداری** نمایید.
- از خوردن مواد غذایی نیم پز **خودداری** کنید.
- از تماس با حیوانات اهلی / وحشی **خودداری** کنید.



نکات بهداشتی جهت پیشگیری از ابتلا بیماران قلبی و عروقی

- از داشتن داروهای خود به مدت حداقل ۲ هفته در منزل مطمئن باشید.
- داروهای خود را بدون مشورت پزشک به خصوص در صورت ابتلا به علائم تنفسی، قطع **نکنید**.
- از تغییرات وضعیت تنفسی خود آگاه باشید و در صورت هرگونه مشکل تنفسی، آن را به پزشک معالج اطلاع دهید.
- تا حد امکان سفرهای غیرضروری و حضور در اماکن شلوغ را محدود نمایید.
- شستشوی صحیح دستها را طبق فرایند زیر انجام دهید.



نکات بهداشتی جهت پیشگیری از ابتلا بیماران دیابتی

- داروهای مربوط به دیابت خود (قرص یا انسولین) را همان طور که پزشک شما تجویز کرده است، مصرف نمایید.
- قندخون خود را مرتباً چک کرده و یادداشت نمایید.
- مایعات کافی مصرف کنید و رژیم غذایی دیابتی خود را ادامه دهید.
- هر روز خودتان را وزن کنید چون یکی از علائم افزایش قندخون از دست دادن وزن به صورت ناخواسته می باشد.
- درجه حرارت خود را هر روز چک کنید چرا که تب یکی از علائم عفونت می باشد.

در صورتی که علائم زیر را داشتید سریعاً با اورژانس ۱۵۱ تماس بگیرید:

- احساس ناخوشی شدید و کاهش اشتها به دنبال آن
- اسهال و استفراغ شدید
- کاهش وزن ۲ کیلو یا بیشتر
- دمای بدن بیش از ۳۸ درجه سانتی گراد
- قندخون کمتر از ۶۰ یا بیشتر از ۳۰۰
- تنفس مشکل
- احساس خواب آلودگی یا گیجی
- علائم قندخون بالا مثل خشکی دهان، تنفس بدبو (بوی استون) یا عدم تعادل

