



فرم آموزش به بیمار و خانواده در زمان ترخیص (مخصوص بیماران با تشخیص کرونا ویروس)

..... SHEET

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:					
آموزش های زمان ترخیص توسط پزشک و پرستار									
آموزش دارو	نام دارو		میزان و مدت زمان مصرف			نحوه صحیح مصرف دارو			
			صبح	ظهر	شب				
تغذیه	- توصیه به مصرف مایعات (۸ لیوان در روز) زیرا مصرف مایعات به رقیق شدن ترشحات و خروج خلط کمک می کند (مایعات شامل آب، چای کم رنگ، آبمیوه طبیعی، سوپ، میوه ها و سبزیجات می باشد) مصرف بیش از حد مایعات (بیشتر از ۸ لیوان) موجب فشار بر قلب، برگشت محتویات معده به سمت دهان ، درد معده و تنگی نفس در بیماران می شود در بیماران کلیوی و دیالیزی محدودیت مایعات وجود دارد. - توصیه به مصرف رژیم غذایی پرپروتئین و پر کالری (لبنیات کم چرب، انواع گوشت ها بیشتر گوشت های سفید مثل مرغ و ماهی ، حبوبات به مقدار کم و...) و سرشار از ویتامین C (میوه ها، سبزیجات تازه و...) مصرف لبنیات کم چرب (شیر و ماست و...) هیچ منعی ندارد. - در صورتی که بیمار بی اشتها می باشد وعده های غذایی بیمار را بیشتر کنید و حجم غذا را کم کنید. - با توجه به پایدار بودن ویروس در دمای انجماد فریزر، بهداشت مواد غذایی و گوشتها حین شستشو بسیار ضروری میباشدو باید کاملاً پخته شود.								
	نشانه های خطر	در صورت داشتن تب های ادامه دار که بعد از ۳ روز با تب بر قطع نشود ، تنگی نفس ناگهانی و مشکل در تنفس، تغییر در سطح هوشیاری به پزشک مراجعه نمایید و در صورت سردرد، سرگیجه، ضعف و بی حالی ،بی اشتها و تنگی نفس مختصر نیاز به مراجعه به پزشک ندارید و ممکن است تا چند ماه این علائم در فرد وجود داشته باشد.							
		سایر موارد آموزشی	- امکان اینکه مجدداً به این بیماری مبتلا شوید وجود دارد و مقاومتی در بدن برای این بیماری ایجاد نمی شود و باید بهداشت فردی را رعایت کنید. - در خانه بمانید و فقط برای دریافت خدمات درمانی از منزل خارج شوید. از زمان شروع بیماری تا ۲۱ روز یا ۳ هفته و در بیماران بستری اگر این مدت گذشته باید تا یک هفته دیگر در قرنطینه بمانید و به محل کار، مدرسه یا اماکن عمومی نروید و در اتاقی با تهویه مناسب (پنجره دار) جدا بمانید . - ماسک بزنید و مسائل بهداشت فردی از جمله شستن دست ها برای حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون یا از محلول شستشوی دست که حاوی ۶۰ تا ۹۵ درصد الکل است، استفاده کنید. هنگام عطسه و سرفه بینی و دهان خود را بپوشانید. دستمال را در سطل در بسته بیندازید. از دست زدن به چشم، بینی و دهان با دستان شسته نشده جهت جلوگیری از عفونت های چشمی خودداری کنید. - جهت جلوگیری از عفونت های قارچی در صورت داشتن دیابت، قند خون خود را کنترل کنید، تماس با خاک و گرد و غبار نداشته باشید و در صورت اجبار از دستکش و ماسک استفاده کنید، زخم های پوستی را ضد عفونی کنید و در صورت داشتن کپسول اکسیژن مخزن آب را هفته ای ۲ تا ۳ مرتبه با آب و صابون بشویید و خشک کنید و ماسک اکسیژن را هر چند روز تعویض کنید. - در صورتیکه بیمار تنگی نفس دارد فعالیت بیمار را محدود کنید. جهت دفع ادرار و مدفوع از ظرف مخصوص استفاده کنید در صورت نیاز به کپسول اکسیژن بسته به نیاز بیمار استفاده شود و در صورت رفتن به دستشویی و حمام و غذا خوردن پیچ اکسیژن بسته شود. کپسول اکسیژن در کنار وسایل گرمایشی مانند بخاری، اجاق گاز و ... نباشد و از تماس دست های چرب و روغنی با کپسول اکسیژن و محل خروج اکسیژن خودداری شود. - در صورتی که بیمار تنگی نفس شدید ندارد حمام ۱۰ تا ۱۵ دقیقه با آب ولرم ممنوعیت ندارد و باید یک نفر داخل خانه حضور داشته باشد. - مصرف داروها باید حداقل تا ۱۰ روز بعد از ترخیص ادامه داشته باشد و مصرف داروهای کرونا هیچ تداخلی با مصرف سایر داروها (فشارخون، دیابت و) ندارد. - استفاده از دمنوش های گیاهی در صورت عدم حساسیت و با درصد استاندارد منعی ندارد و با نظر پزشک استفاده شود. - تزریق واکسن کرونا ۴ هفته بعد از ترخیص در صورت نداشتن تب منع ندارد . - سوالات بیمار: - میزان اکسیژن خون بیمار (بدون دریافت اکسیژن):						
			زمان مراجعه مجدد به پزشک: پیگیری جواب آزمایشات: در صورت بروز هرگونه سوال با شماره تلفن ۰۵۵۲۲۷۴۰۱ واحد آموزش سلامت بیمارستان تماس بگیرید.						