

شما ممکن است علایمی مانند
تعریق، لرز، سردرد، دردهای
عضلانی، بی اشتها و ضعف را
تجربه کرده باشید.



بیمار گرمی؛ وقتی بدن شما در
تلاش است تا با بیماری یا عفونت
مبارزه کند درجه حرارت بدنتان
بالا میرود.

درمان به علت تب شما بستگی
دارد.



بیمارستان شهید مدرس کاشمر
واحد آموزشی سلامت

آموزش به بیمار و
خانواده

تب



تاریخ تدوین: 1403/06/24

تاریخ بازنگری: 1404/06/24

کد شناسایی: P026

منبع: Medlineplus.gov

آموزش به بیمار و خانواده:

- ✓ مایعات فراوان استفاده کنید (آب ، آرمیوه و سوپ).
- ✓ استراحت کنید.
- ✓ در صورت بی اشتها بی غذا را در وعده های زیاد و مقدار کم مصرف کنید.
- ✓ در صورت تجویز خشک کننده ها، باید داروها را سر موقع و دقیق استفاده کنید.
- ✓ لباس یا پتو اضافی را بردارید.
- ✓ اتاق نباید خیلی گرم یا سرد باشد.
- ✓ از حمام سرد و خوردن آب یخ و مشروبات الکلی خودداری کنید چون با ایجاد لرز باعث افزایش دمای بدن می شود.



- ✓ هنگام سرفه یا عطسه بینی و دهان خود را بپوشانید.

توصیه به افراد خانواده:

- ✓ دست های خود را به طور مرتب بشویید و از ماسک استفاده کنید.
- ✓ از وسایل شخصی بیمار استفاده نکنید .



- ✓ از لمس بینی، دهان و یا چشم خود، خودداری کنید چون انجام این کار باعث می شود که ویروس ها و باکتری ها به بدن شما وارد شوند و باعث عفونت شوند.

جهت دریافت خدمات آموزشی در رابطه با بیماری ها و سوالات احتمالی با کلینیک پرستاری آموزش سلامت به صورت مراجعه حضوری یا تماس تلفنی در ارتباط باشید.
ساعت فعالیت: همه روزه (به غیر از روزهای تعطیل)
صبح ها : 7:30 تا 13:30

شماره تماس: 55227401 داخلی 2237

روش های دسترسی به آموزش های مجازی بیمارستان:

1. وب سایت بیمارستان به آدرس:

<https://ch-kashmar.mums.ac.ir/hospital/modareshospital>

2. اسکن بارکد مقابل با نرم افزار بارکدخوان

صفحه مطالب آموزشی سایت بیمارستان

