

شما ممکن است علائمی مانند
تب، لرز، سرفه، گلودرد،
دردهای عضلانی، بی اشتها و
خستگی را تجربه کرده باشید.



بیمار گرامی؛ شما مبتلا به
عفونت تنفسی شده اید که گلو و
ریه های شما را درگیر می کند.



بیمارستان شهید مدرس کاشمر
واحد آموزش سلامت

آموزش به بیمار و
خانواده

آنفولانزا



تاریخ تدوین: 1403/06/24

تاریخ بازنگری: 1404/06/24

کد شناسایی: P027

منبع: Medlineplus.gov

آموزش به بیمار :

✓ تماس خود را با دیگران را کم کنید.

✓ هنگام سرفه یا عطسه، بینی و دهان خود را با دستمال کاغذی بپوشانید و بعد از استفاده، آن را در سطل آشغال بیندازید.

✓ دستان خود را به طور مرتب بشویید و ماسک بزنید.

✓ استراحت کنید و مایعات زیاد استفاده کنید.

✓ در صورت بی اشتها، شما مجبور به غذا خوردن نیستید.



✓ 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.

✓ سیگار نکشید.

توصیه به افراد خانواده:

✓ دست های خود را به طور مرتب بشویید و از ماسک استفاده کنید.

✓ از وسایل شخصی بیمار استفاده نکنید.

✓ سطوح و اشیاء آلوده را تمیز و ضدعفونی کنید.



✓ 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

