

- مددجوی محترم حال که سلامتی خود را نسبتاً باز یافتید لطفاً نکات زیر را در منزل به رعایت نمایید.

۱- داروهای تجویزی خود را به طور منظم در زمان های ذکر شده در نسخه مصرف کنید

۲- در صورتیکه سرفه شما بدتر شد، مجدد تب کردید یا تنگی نفس شما تشدید شد بلافاصله به مرکز درمانی مراجعه کنید

۳- شما باید در یک اتاق مجزا از سایر اعضای خانواده استراحت کنید. لازم هست که این اتاق پنجره جهت تهویه هوای اتاق داشته باشد.

۴- ظرف غذا و قاشق و چنگال شما باید از بقیه مجزا باشد. این وسایل باید پس از مصرف با آب و مایع ظرف شویی و جدا از ظروف سایر اعضای خانواده شسته شود

۵- به کسی اجازه عیادت ندهید تا زمانیکه کاملاً بهبود یابید و هیچ علامتی نداشته باشید (این روند حدود 14 روز طول می کشد)

۶- از ماسک ۹۵٪ برای بیمار استفاده نشود زیرا دریچه آن باعث انتقال ویروس به فضای بیرون می شود

۷- درکل ماسک در حین استفاده لمس نشود و حداکثر هر ۸ ساعت تعویض شود.

راهنمای تغذیه

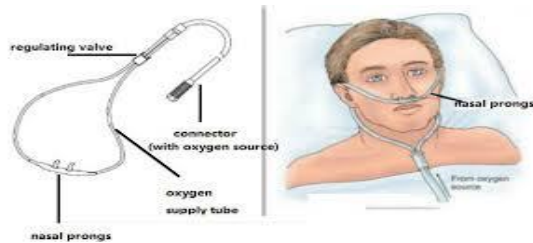
۱- با توجه به نقش های ویتامین A و E در تقویت سیستم ایمنی بدن روزانه منابع گیاهی شامل انواع سبزی ها و میوه های زرد و نارنجی هویج کدو حلوائی و موز و منابع حیوانی زرده تخم مرغ و لبنیات استفاده شود.

۲- از خوردن غذاهای چرب و شور انواع تنقلات شور انواع کنسروها و سوسیس ها و کالباس بدلیل تحریک سیستم ایمنی بدن تا حد امکان خودداری گردد.

۳- روزانه از منابع گروه B سبزی ها غلات سبوس دار و حبوبات عدس لوبیا نخود و مغزها پسته بادام گردو و فندق جهت ارتقاء سیستم ایمنی استفاده گردد.

آموزش روش استفاده از اکسیژن منزل

۱- نوع وسیله انتخابی اکسیژن: کانول بینی، ماسک



۲- اجزای مختلف کپسول و دستگاه و اطمینان از عملکرد صحیح دستگاه



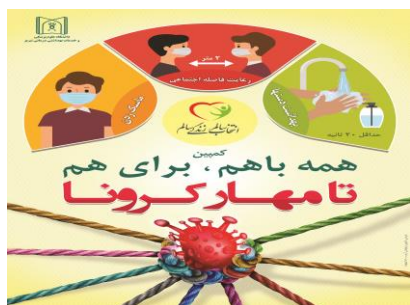
شرایط استفاده از کپسول اکسیژن در منزل چیست؟

در کنار کپسول اکسیژن الکل، اسپری، تینر، روغن، گازوئیل و بنزین قرار ندهید زیرا قابلیت اشتعال اکسیژن بسیار بالاست.

بسمه تعالی



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی سینا



مراقبت از بیماران کرونا

تدوین: سمیه بالایی

کارشناس پرستاری

واحد آموزش سلامت

تدوین: آبان ۹۹

تاریخ بازنگری = شهریور ۱۴۰۱

۲- در پوش محافظ دهانی را بردارید و اسپری را تکان دهید.

۳- اسپری را در وضعیت مناسب آن یعنی وارونه و عمودی در دست بگیرید .

۴- با بازدم عمیق حداکثر هوا را از سینه خود خارج نمایید (البته بدون ایجاد اشکال و تنگی نفس شدید) تا بتوانید پس از آن یک دم عمیق انجام دهید.

۵- دهانه اسپری را دهان خود بگذارید ، لب ها را به دور آن محکم ببندید تا هوا از راه دیگری وارد دهان شما نشود.

– نفس عمیق بکشید و بطور همزمان اسپری را بکار اندازید. مهم این است که درست در لحظه شروع تنفس فقط یکبار به اسپری فشار وارد کنید تا دارو همراه با هوای استنشاقی به عمق ریه نفوذ کند

۷- اسپری را از دهان خارج کنید و حداقل ۱۰ ثانیه یا هر مقدار که می توانید نفس را در سینه حبس کنید

۸- سرانجام به آهستگی هوا را بیرون دهید و تنفس معمولی را شروع کنید

۹- در صورت نیاز به استفاده مجدد حداقل یک دقیقه صبر کنید

۱۰- پس از مصرف ، پوشش دهانی را دوباره بگذارید تا از ورود گرد و غبار جلوگیری شود

منابع: -راهنمای مدیریت تغذیه در ویروس کرونا

استفاده از وسایلی مانند فندک، در کنار کپسول اکسیژن جداً خودداری نمایید. مراقب باشید کپسول اکسیژن زمین نیفتد و احیاناً به آن ضربه وارد نشود، آن را با یک زنجیر به تکیه گاه امن در گوشه ای در اتاق بیمار ثابت کنید . هرگز با دست های چرب و روغنی به کپسول اکسیژن دست نزنید. بالای کپسول اکسیژن، وسیله ای مدرج جهت تنظیم میزان فشار اکسیژن قرار دارد . بیمار از طریق کانولا (لوله ای که دو اتصال کوچک برای قرار گرفتن در سوراخ های بینی دارد) و یا ماسک که بر روی دهان و بینی قرار می گیرد، اکسیژن مورد نیاز را دریافت می کند . هرگز نباید کپسول اکسیژن را نزدیک وسایل حرارت زا مانند: بخاری- اجاق گاز و ... قرار داد.

آموزش استفاده از اسپری دهانی

۱- داخل دهان را با آب بشوئید تا دهان از ذرات غذا پاک شود.