توصیه های پس از ترخیص بیماران مبتلا به ویروس کرونا

۱- استراحت در منزل به مدت حداقل ۲ هفته

۲- استفاده از مایعات گرم مثل سوپ و آب مرکبات و نیز خودداری از مصرف غذاهای سرخ شده یا فست فود.

۳- مصرف صحیح داروها و مسکن های تب بر، طبق دستور پزشک

۴- فرد مبتلا تا زمان بهبودی کامل در اتاق جداگانه ای نگهداری شود و از تردد سایر افراد به اتاق بیمار اکیدا خودداری شود.

۵- حفظ فاصله ۲ متری بیمار با سایر افراد خانواده

۶- اتاق بیمار تهویه مناسب(دارای پنجره) داشته باشد.

۷- بیمار از ماسک معمولی(ترجیحا یکبار مصرف) استفاده کند.

۸- افراد مراقبت کننده از بیمار باید بیماری زمینه ای و یا نقص سیستم ایمنی نداشته و در سلامت جسمی کامل باشند.

۹- دقت شود، ماسک به طور مناسب و کامل صورت را بپوشاند.

۱۰- حین استفاده، ماسک نباید لمس و یا دستکاری شود.

۱۱- بعد از تعویض ماسک، بهداشت دست رعایت شود.

۱۲- رعایت بهداشت فردی بخصوص شستشوی مکرر و صحیح دستها با آب گرم و صابون به مدت ۳۰ تا ۴۰ ثانیه بخصوص بعد از رفتن به دستشویی، قبل از صرف غذا،بعد از هر بار سرفه و عطسه و تمیز کردن بینی.

۱۳- خودداری از تماس دستهای آلوده با چشمها، دهان و بینی

۱۴- در صورت امکان از ظروف یکبار مصرف جهت صرف غذا استفاده شود.

۱۵- در غیر اینصورت ظروف غذاخوری بیمارمشخص شده و کاملا جداگانه نگهداری شود و پس از استفاده با آب و مایع ظرفشویی شسته و با وایتکس ۱ درصد ضدعفونی شود.

۱۶- شستشوی مداوم حمام، توالت و روشویی بعداز هربار استفاده بیمار با وایتکس رقیق شده ۱ درصد الزامی است.

۱۷- شستشوی لباسها، ملحفه ها و حوله های بیمار با ماشین لباسشویی با دمای ۶۰ تا ۹۰ درجه و یا استفاده از آب داغ و ضد عفونی آنها با وایتکس ۱ درصد و عدم تکان دادن آنها پس از شستشو.

۱۸- در صورت بروز علائم هشدار دهنده(تب بالای ۳۸ درجه، سرفه و یا هرگونه مشکلی در تنفس سریعا به مراکز درمانی مراجعه کنید).

افرادی که از بیمار مراقبت می کنند بایستی ماسک و دستکش یکبار مصرف بپوشند. ولی هرگز با دستکش در همه نقاط منزل رفت و آمد نکنند.

ماسک طبی بیمار و مراقب او بایستی هر دو ساعت یکبار تعویض گردد. ودر سطل زباله درب دار انداخته شود

با شواهد زیر پزشک معالج شما را از بیمارستان ترخیص خواهد کرد:

قطع تب به مدت ۲۴ الی ۴۲ ساعت یا بیشتر

طبیعی بودن نبض، درجه حرارت بدن،
بهبود وضعیت تنفسی
بهبود وضعیت ریه ها درگرافی ریه

دانشگاه علوم پزشکی وخدمات بهداشتی درمانی لرستان
بیمارستان شهدای عشایر
واحد آموزش و توانمندسازی(آموزش به بیمار)

اردیبهشت ماه ۱۳۹۹

پمفلت آموزشی با موضوع
توصیه های بعد از ترخیص
بیماران مبتلا به کرونا ویروس