



اقدامات مراقبتی بعد از ابتلا به کرونا



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی امام خمینی (ره)

شهریار

واحد آموزش سلامت

بازنگری: اردیبهشت ۱۴۰۵

منبع: برونرو سودارث

پزشک تایید کننده: آقای دکتر پارسا

متخصص بیماریهای داخلی

آدرس سایت بیمارستان: hospekhsh.iums.ac.ir

جهت دسترسی به مطالب آموزشی بیشتر اسکن نموده و وارد فایل گروه

آموزشی از طریق آدرس سایت گردید



مقدمه

با توجه به آموزشهای قبلی، پیشگیری بهتر از درمان است اما اگر در صورت رعایت موارد بهداشتی، به بیماری کوید ۱۹ مواجه شدید رعایت نکات زیر الزامی است.

= بیمار را در یک اتاق که تهویه مناسبی داشته باشد (در ویک پنجره باز باشد) قرار دهید.

– اعضای خانواده باید از تردد در اتاق بستری بیمار خودداری نمایند و در شرایط ناچاری از اشتراک فضای روزانه، با بیمار بهداشت تنفسی را رعایت نموده و از سایر اعضای خانواده فاصله حداقل ۲ متری را حفظ کند

– برای تمیز کردن لباس ها، ملحفه ها و وسایل بیمار ابتدا از آب و شوینده های مناسب استفاده نموده و متناسب به هر کدام برای ضد عفونی کردن از محلول های سفید کننده خانگی (رقیق شده به نسبت یک به ۱۰) استفاده نمود.

– سرویس بهداشتی و حمام نیز باید روزانه شستشو و با محلول هیپوکلریت سدیم ۱% (سفید کننده خانگی) ضد عفونی شوند.

– ملحفه های الوده و مرطوب بیمار هنگام جمع کردن نباید تکانده شود لباس ها، حوله و ملحفه های بیمار را می توان با دمای ۶۰-۹۰ درجه سانتیگراد با ماشین لباسشویی شسته و به روش معمول خشک کرد علائم بیماری از جمله تب را کنترل کنید.

– بیمار در اتاقی که ایزوله شده است نیاز به ماسک ندارد اما زمانی که از اتاق ایزوله خارج میشود یا افراد خانواده از جهت مراقبت وارد اتاق می شوند بیمار باید از ماسک پزشکی استفاده کند و حداقل روزانه تعویض شود (در صورت مرطوب شدن زودتر تعویض شود).

نحوه برخورد با علائم بیماری:

ضعف و بیحالی:

کاهش فعالیت شدید روزانه و استراحت در منزل،

تغذیه مناسب و کافی

انجام حرکات نرمشی به ویژه همراه با تمرین های

تنفسی

تب و بدن درد

توصیه به مصرف ضد درد استامینوفن توصیه می شود.

که یک قرص ۵۰۰ میلی گرمی هر ۶ ساعت توصیه می

شود مصرف داروهای مسکن فقط در حد نیاز (کاهش

تب و درد) و در کمترین دوز موثر است.

در صورت عدم پاسخ استفاده از داروی ناپروکسن هم

برای کاهش درد کمک کننده است.

سرفه:

بهترین وضعیت برای بیماران در حالت سرفه وضعیت

نشسته یا نیمه نشسته است.

در صورت تجویز پزشک از داروهای ضد سرفه مثل

دیفن هیدرامین، برم هگزین و دکسترومتورفان

بلامانع است.

برای کاهش سرفه ممکن است از عسل و لیمو (یک

قاشق غذاخوری همراه آب ولرم و لیمو) کمک کننده

است.

تهوع و استفراغ:

کشیدن نفس های عمیق و آرام
نوشیدن اندک اندک مایعات سرد-یخی
مصرف غذاهای سبک نظیر نان سوخاری یا غذاهایی
که می تواند تحمل کند.

عدم مصرف غذاهای سرخ شده، چرب یا شیرین
افزایش دفعات مصرف غذا و کاهش حجم غذا در
هرنوبت

عدم انجام فعالیت بعد از غذا
عدم زدن مسواک بعد بلافاصله بعد از غذا
مصرف داروهایی مثل دیفن هیدرامین و دیمن
هیدرینات در صورت تداوم علائم

تهویه محیط:

برقراری تهویه مناسب از طریق بازکردن در یا پنجره
بهتر است از پنکه به دلیل انتشار ویروس استفاده
نشود

توصیه هایی برای کاهش استرس و اضطراب

با روشهای مختلف غیرحضور و مجازی، ارتباط
خود را با دوستان و اقوام حفظ کنید.
از شنیدن اخبار در مورد بیماری خودداری کنید
و سرگرمی های صوتی و تصویری را داشته باشید.
حداقل ۸ ساعت در شبانه روز بخوابید
موقع خواب و استراحت تلفن خود را خاموش کنید.
روزانه فعالیت ساده ورزشی در منزل داشته باشید.
مایعات کافی بنوشید.

تغذیه:

افزایش میزان پروتئین دریافتی به میزان ۹۰ درصد)
در صورت عدم وجود مشکلات کلیوی (جهت تقویت
سیستم ایمنی

دریافت مکمل زینک، سلنیوم و ویتامین ث در افرادی
که

دریافت کافی از مواد مغذی ندارند.

علائم هشداردهنده:

-در صورت تشدید علائم تنفسی مثل تنگی نفس

-افزایش پیشرونده سرفه

-تب سرکش

-افزایش تعداد تنفس بیش از ۲۲ در دقیقه

-حالت تیرگی لب، انگشتان و زیر ناخن ها

-سطح اکسیژن خون کمتر از ۱۰ درصد

-بالا رفتن ناگهانی فشارخون و دیابت

انجام تمرینات تنفسی بعد از کرونا:

-انجام سرفه و تنفس عمیق به بهبود عملکرد ریه

ها کمک می کند.

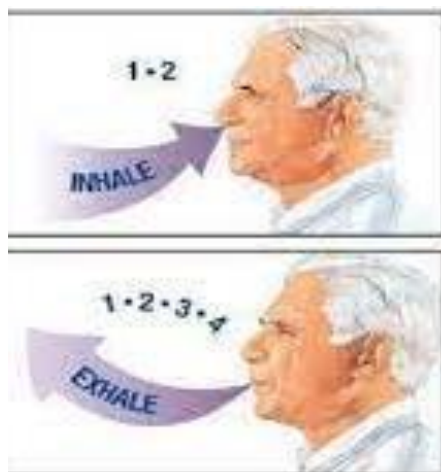
-نفس کشیدن با لب های غنچه

با دهان بسته و آهسته از بینی نفس بکشید ، سپس لب

هارا به صورت غنچه در آورید و به آرامی تمام هوا را

از طریق دهان خارج کنید .بهتر است بازدم طولانی تر

و تقریباً دو برابر زمان دم باشد.



تقویت عضله دیافراگماتیک:

به پشت بخوابید و بالشی زیر زانو قرار دهید تا
زانوها خم شود.

با دهان بسته یک دم آرام از بینی انجام دهید به

طوری که دست روی شکم به جلو کشیده شود

لبها به حالت غنچه درآمده و کل هوا از دهان

خارج شود.

در صورت تنگی نفس شدید این وضعیت را در

حالت نشسته و ایستاده انجام دهید.

