

سرفه

در بهترین حالتی که راحتی شما فراهم می گردد، قرار بگیرید.

هنگام سرفه کردن از خوابیدن بصورت طاق باز (خوابیدن به پشت) اجتناب کرده و ترجیحاً وضعیت نشسته یا نیم نشسته داشته باشید.

در صورت نیاز به مصرف داروهای ضد سرفه با پزشک خود مشورت کنید

فرآورده های گیاهی فورموله شده، تایید شده و دارای مجوز رسمی پخش در مراکز درمانی، عسل و لیمو) یک قاشق چایخوری داخل یک لیوان آب گرم (برای کاهش، سرفه ممکن است کمک کننده باشد.



در استفاده از داروهای گیاهی حتما به احتمال حساسیت های زمینه ای فرد به این ترکیبات،

توجه شود.

از دست دادن حس بویایی

این علامت تدریجی بوده و ممکن است هفته ها طول بکشد. درمان اختصاصی ندارد.

در صورت تداوم بیش از ۲ هفته، از شیوه تحریک عصب بویایی به کمک ترکیبات بودار، می توان استفاده نمود. دقت کنید که این ترکیبات محرک نبوده و به مخاط آسیب نرسانند.



تهوع و استفراغ

این علامت ممکن است ناشی از علائم بیماری کووید بوده یا بدلیل عوارض و تداخلات دارویی ایجاد شود.

اقدامات زیر می تواند به کاهش تهوع و استفراغ کمک کند:

- کشییدن نفس های آرام و عمیق
- نوشیدن اندک اندک مایعات سرد، یخی
- مصرف غذاهای سبک نظیر نان سوخاری و غذاهایی که میتواند تحمل کنید.
- عدم مصرف غذاهای سرخ شده، چرب یا شیرین
- افزایش دفعات مصرف غذا و کاهش حجم غذا در هر نوبت
- عدم فعالیت پس از مصرف غذا
- عدم استفاده از مسواک بلافاصله پس از غذا
- در صورت نیاز به دارو های ضد تهوع با پزشک خود مشورت کنید.

اسهال

در صورت بروز اسهال و جلوگیری از کم آبی که خصوصا در دو گروه کودکان و سالمندان بسیار حیاتی می باشد.

در موارد شدید اسهال و یا عدم پاسخ به اقدامات حمایتی جهت مصرف دارو یا پزشک خود، مشورت کنید.



بسیاری از مبتلایان به کووید - ۱۹ نیازی به مراجعه به مراکز درمانی ندارند و با مراقبت های ساده در منزل بهبود خواهند یافت

توصیه های زیر را به منظور کاهش علائم شایع در نظر بگیرید.

ضعف و بیحالی

- تغذیه مناسب و کافی
- کاهش فعالیت شدید روزانه و استراحت در منزل
- انجام حرکات نرمشی به ویژه نرمش به همراه تمرین های تنفسی

تب و درد بدن

- در صورت وجود تب، بدن شویه انجام شود و با نظر پزشک معالج از دارو جهت کاهش تب و برطرف نمودن درد استفاده کنید
- استفاده از داروهای ضد درد غیر استروئیدی نظیر بروفن، ژلوفن، ایندومتاسین، دیکلوفناک توصیه نمی شود.





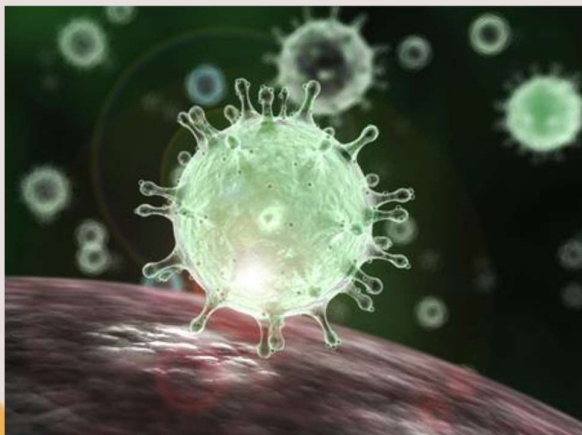
یاسمن اسمه دواء و ذکره شفاء



راهنمای بیمار مراقبتهای لازم در درمان

بیماری کرونا

کد محتوا: ۲۳



<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

برای کنترل و کاهش علائمی چون بیخوابی ، افسردگی یا اضطراب باید اقدامات و حمایت های متناسب صورت گیرد.

توصیه هایی برای کاهش اضطراب و افسردگی در بیماران مبتلا به کووید - ۱۹

۱. با روش های مختلف غیر حضوری و مجازی ، ارتباط خود را با دوستان و اقوام حفظ کنید.
۲. تا جایی که میتوانید از شنیدن اخبار در مورد بیماری خودداری کرده و سرگرمی های صوتی و تصویری دیگر داشته باشید.
۳. سعی کنند حداقل در شبانه روز ۸ ساعت بخوابید.
۴. سرگرمی هایی نظیر باغبانی (در صورت دسترسی و عدم انجام فعالیت های فیزیکی سنگین) بسیار مناسب است
۵. موقع خواب و استراحت ، تلفن همراه خود را خاموش کنید
۶. روزانه فعالیت های ساده ورزشی (در منزل) داشته باشید.
۷. مایعات کافی بنوشید.
۸. در صورت امکان روش های گوناگون آرام سازی نظیر یوگا بسیار کمک کننده است . آموزش این روش ها حتی بصورت مجازی امکان پذیر است.

تهیه کننده : "خانم قانع" سوپروایزر آموزش سلامت

منبع: راهنمای تشخیص و درمان بیماری کوید ۱۹ در سطوح ارائه خدمات سرپایی و بستری نسخه هشتم ، آذر ۱۳۹۹ "وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی" طراحی و تدوین: مریم اقتداری کارشناس ارشد پرستاری سلامت جامعه دفتر آموزش سلامت مرکز آموزشی درمانی الزهرا (س)



• با توجه به دفع ویروس از مدفوع، خصوصا در شرایطی که دچار اسهال شده اید، رعایت کامل نکات بهداشتی برای جلوگیری از احتمال انتقال دهانی- مدفوعی (fecal - oral) بیماری، اهمیت زیادی دارد.

دریافت تغذیه متناسب ، مایعات کافی در زمان اسهال بسیار اهمیت دارد.

دقت کنید که مصرف مایعات بیش از حد خصوصا در سنین بالا ممکن است وضعیت اکسیژن رسانی را بدتر کند.

غذای شما باید غنی از پروتئین ها ، ویتامین ها و املاح معدنی باشد.

در صورت تغذیه مناسب و استفاده کافی از میوه و سبزیجات تازه و لبنیات نیازی به مصرف مکمل نمی باشد و مصرف روتین مکمل های ویتامینی - املاح توصیه نمیشود.

تهویه محیط

به منظور تهویه محیط که عامل بسیار مهم در پیشگیری از انتقال ویروس می باشد در یا پنجره هارا در طول روز چندین بار باز نمائید. بهتر است از پنکه استفاده نشود زیرا که ممکن است باعث انتشار ویروس شود. (

فراهم کردن حداقل امکانات حمایت روانی - اجتماعی

تمام بیماران باید از حمایت های روانی با تکیه بر اصول بهداشت روان در جریان بیماری کووید برخوردار شوند.

با توجه به اهمیت بهداشت روان در زمان ابتلا به بیماری کووید، فراهم نمودن حداقل امکانات حمایت روانی - اجتماعی ضرورت دارد.

