

بیماری کرونا چیست

یک بیماری ویروسی میباشد که علائم آن در افراد مختلف، متفاوت میباشد و از یک سرماخوردگی تا درگیری شدید ریوی، قلبی عروقی، گوارشی..... میتواند متغییر باشد

علائم آن

سرفه- بدن درد- تب- تنگی نفس- درد قفسه سینه- تهوع و استفراغ- ضعف و بی حالی- و..... میباشد

بهترین اقدام، پیشگیری قبل از مبتلا شدن میباشد بنابر این توصیه میشود:

۱- از ماسک جراحی استفاده کنید

۲- دستهای خود را مرتب بشویید

۳- فاصلا اجتماعی را رعایت کنید و در اماکن شلوغ بدون تهویه مناسب حضور پیدا نکنید



توصیه های مراقبتی بیماران

*-بیمار در منزل در یک اتاق مجزا از سایر افراد خانواده قرار گیرد و این اتاق دارای تهویه مناسب (پنجره) باشد و فرد بیمار از تردد بی جا در سایر قسمتهای منزل خودداری کند

*-تا حد امکان فقط یکی از اعضای خانواده که از لحاظ بدنی سالمتر است و بیماریهای زمینه ایی مانند: آسم دیابت، بیمار قلبی عروقی ندارد از بیمار مراقبت نماید

*-فرد مراقب پس از هر بار تماس با بیمار یا مکان نگهداری او، **حتما دستهایش را با آب و صابون** بشوید

*-فرد مراقبت کننده نیز باید هنگام ورود به اتاق بیمار از **ماسک طبی** که به صورت کامل دهان و بینی وی را پوشانده باشد استفاده نماید و در صورت مرطوب شدن ماسک یا آلوده شدن آن را عوض نماید و هنگام خارج کردن ماسک باید **جلوی ماسک را لمس نکند** و از قسمت کش پشت ماسک را از صورت جدا کند

*-فرد بیمار در صورتی که تحمل میکند از ماسک طبی جهت آلوده نکردن سایر اعضای خانواده استفاده نماید و اگر نمیتواند ماسک را تحمل کند حتما هنگام سرفه و عطسه از دستمال کاغذی استفاده کند و آن را حتما بلافاصله در سطل زباله درب دار بیاندازد

-وسایل فرد بیمار حتما شخصی باشد و از ظروف و لوازم مشترک استفاده نکند

-ممکن است در دوران بیماری دچار اضطراب شوید، بدانید این حالت موقتی است، به نکات مثبت فکر کنید، از شنیدن اخبار و پیامهای منفی اجتناب کنید فکر خود را بر روی بهبودی متمرکز کنید

-مایعات فراوان مصرف کنید زیرا باعث رقیق شدن ترشحات و دفع بهتر آنها میشود



- به جای استفاده از نوشابه های گازدار، آب میوه های صنعتی که قند افزوده دارند از آب میوه های طبیعی مانند **آب هویج و آب سیب** و عرقیجات خانگی کم شیرین استفاده کنید.

میوه و سبزیجات تازه را فراموش نکنید



-در حد توان سعی کنید از غذاهای با ارزش پروتئین بالا استفاده کنید

-حبوبات منبع خوب فیبر و پروتئین میباشد از آنها در غذاها استفاده کنید

-استفاده از بخور گرم روزانه ۱-۲ بار به بهبود روند تنفس شما کمک میکند

-این بیماری دارای دوره های کاهش و تشدید علائم میباشد فراموش نکنید فعالیت بدنی شدید باعث تشدید علائم شما میشود پس استراحت کنید،

بسم تعالی

بیمارستان سیدالشهدا سمیرم (ع)

خود مراقبتی در کرونا



تهیه کننده: شهره نعمتی سوپروایزر آموزش
سلامت بیمارستان سیدالشهدا (ع) سمیرم

دکتر اسماعیل چهارده معصومی متخصص
بیماریهای داخلی

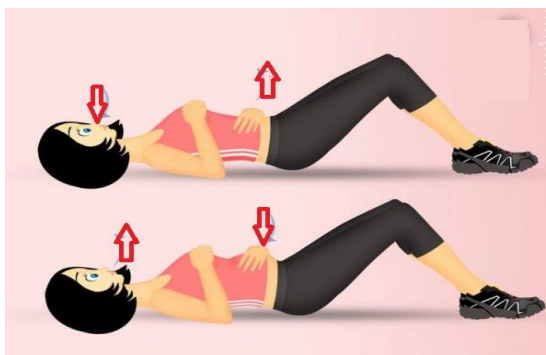
کد پمفلت: HSS/H/10

بهار ۱۴۰۰



و در حالی که دست روی شکم به داخل فشار می‌دهید
به آرامی هوا را از ریه ها خارج کنید دست روی
سینه را در همان حالت نگه دارید (سعی کنید تنفس را
به روش لب غنچه ای انجام دهید)

این ورزش را ۳ بار در روز هر بار ۱۰-۱۵
دقیقه انجام دهید



- سرفه موثر -

سرفه موثر سبب خروج ترشحات از ریه و راه های
تنفس شده و از ایجاد عفونت ثانویه ریه جلوگیری
خواهد کرد.

در وضعیت راحت نشسته و پاهای خود را به سمت
داخل شکم کمی خم کنید

تنفس عمیق کشیده و به مدت ۲ ثانیه (بشمارید ۱ و
۲) نفس خود را نگه دارید سپس دو بار سرفه کنید

سرفه اول باعث میشود خلط و ترشحات شل و کنده
شود و سرفه دوم باعث میشود خلط خارج گردد

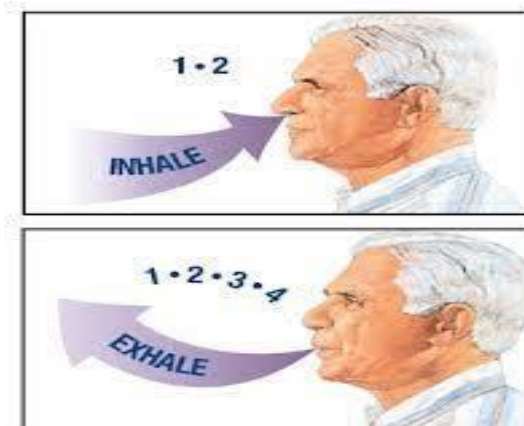
کمی مکث کنید تا احساس راحتی کنید. مجدداً از راه
بینی نفس بکشید و بعد از آن استراحت کنید



- ورزشهای توان بخشی ریه انجام دهید

-تنفس با لبهای کمی بسته:

برای این کار بنشینید و یک دم عمیق با بینی
بکشید لبها را حالت سوت زدن کنید و هوا را
آهسته بیرون دهید به طوری که زمان بازدم
۳ برابر دم باشد به عبارتی مانند (گل را بو
کردن....شمع را فوت کردن)



-تنفس دیافراگمی

به پشت دراز بکشید و زانوهای خود را خم
کنید یک دست روی سینه و دیگری را روی
شکم قرار دهید، هنگام دم و بازدم قفسه سینه
خود را نگه داشته و از شکم برای تنفس
استفاده کنید طوری نفس بکشید (دم یا وارد کردن
هوا در ریه ها) که دست روی شکم به طرف جلو
کشیده شود

