

نکات کلیدی در هنگام ترخیص از بیمارستان / مراکز درمانی

با توجه به این که با علائم شبیه به آنفلوآنزا به بیمارستان مراجعه کردید و در حال ترخیص می باشید لازم است علاوه بر نکات ویژه ای که پرستاران به شما یاد آور شدند نکات زیر را بنابر شرط احتیاط رعایت کنید :

- ۱- استرس و نگرانی را از خود دور کنید.
- ۲- در صورتی که با وجود داشتن علائم تنفسی تشخیص ابتلا به عفونت با ویروس کووید ۱۹ برای شما مطرح نیست تا پایان کامل علائم در منزل در یک اتاق مجزا استراحت کنید و به هیچ وجه از منزل خارج نشوید.
- ۳- داروهایتان را مطابق تجویز پزشک مصرف کنید
- ۴- اتاق شما باید تهویه مناسب داشته باشد و در هنگام تهویه در اتاق بسته باشد.
- ۵- فضاهای عمومی خانه از قبیل سرویس بهداشتی باید از تهویه مناسب برخوردار باشد.
- ۶- فرد مراقبت کننده از بیمار باید ماسک بزند و به طور ثابت یکی از افراد سالم و ترجیحاً جوان و آگاه خانواده باشد.
- ۷- دریافت مایعات، میوه و سبزیجات و استراحت کامل، سنجش روزانه تب با تب سنج و رعایت احتیاطات لازم در طول بیماری توصیه می شود.
- ۸- هنگام عطسه و سرفه از دستمال استفاده کنید و در صورتی که دستمال در اختیار ندارید از آرنج خود استفاده کنید و دستمال خود را در سطل پدالی دردار بیاندازید.
- ۹- اگر با سایر افراد رو در رو می شوید از ماسک استفاده کنید.
- ۱۰- شستن مرتب دست ها با آب و صابون مایع به مدت حداقل ۲۰ ثانیه به نحو صحیح انجام شود.
- ۱۱- سطوح وسایل عمومی مانند درب ها، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله ها، تجهیزات آشپزخانه و ... با استفاده از محلول وایتکس یک دهم درصد (یک قسمت آب ژاول ۵ درصد (وایتکس معمولی) به اضافه ۴۹ قسمت آب سرد) نظافت، شستشو و ضد عفونی شود.
- ۱۲- سرویس های بهداشتی و دستشویی به طور مستمر با مواد شوینده و ضد عفونی کننده با محلول وایتکس نیم درصد (یک قسمت آب ژاول ۵ درصد وایتکس معمولی) به اضافه ۹ قسمت آب سرد نظافت، شستشو و ضد عفونی شود.
- ۱۳- از ارتباط با افراد مبتلا به بیماری های مزمن، بیماری های قلبی تنفسی، بیماران دچار نقص ایمنی و سالمندان پرهیز کنید.
- ۱۴- اگر سیر بهبود بیماری خوب نبود بویژه با این علائم تنگی نفس، تنفس سریع (بیشتر شدن تنفس از ۲۴ بار در دقیقه از علائم خطر است) به اولین مراکز درمانی مراجعه کنید.
- ۱۵- اگر بیماری شبیه به آنفلوآنزای شما به سایر افراد خانواده سرایت کرد، تمام موارد فوق برای خانواده نیز باید رعایت شود.