**پیام های آموزشی ویژه بیماران مبتلا به بیماری های مزمن (قلبی -عروقی، فشارخون بالا، دیابت و اختلال چربی های خون) در زمان همه گیری کووید 19**

* در صورتی که از داروهای درمان سرطان یا بیماری های مغزی و یا کورتن استفاده می کنیم باید فشارخون خود را هر دو هفته یکبار یا حداکثر ماهانه اندازه گیری و کنترل کنیم.
* در صورتی که مبتلا به بیماری های مزمن مانند فشارخون یا دیابت هستیم از پزشک بخواهیم در صورت تحت کنترل بودن بیماری، مقدار داروها را برای مدت 3 تا 6 ماه تجویز کند، تا کمتر به پزشک مراجعه کنیم.
* در صورتی که مبتلا به بیماری فشارخون هستیم و سن زیر 60 سال داریم، فشار خون باید کمتر از 90/140 میلی متر جیوه و در صورتی که سن 60 سال و بالاتر داریم، باید کمتر از 90/150 میلی متر جیوه باشد.
* اگر مبتلا به دیابت هستیم، در زمان شیوع کرونا به دفعات بیشتری قندخون خود را اندازه گیری کنیم. به خصوص اگر انسولین مصرف می کنیم روزانه حداقل 4 نوبت قندخون خود را اندازه گیری کنیم.
* در صورتی که بیماری دیابت ما به خوبی تحت کنترل است، می‌توانیم فاصله مراجعه به مراکز بهداشتی درمانی یا پزشک را افزایش دهیم.
* در صورتی که در منزل دستگاه اندازه گیری فشارخون و یا قندخون داریم، با نحوه اندازه گیری صحیح و استفاده از دستگاه آشنا شویم.
* در صورت ابتلا به فشارخون، بدون تحویز پزشک از داروهایی که فشارخون را بالا می برد نظیر (بروفن، ناپروکسین، ایندومتاسین و ....) استفاده نکنیم.
* در صورت ابتلا به بیماری دیابت و یا فشارخون، واکسن آنفلوانزا و پنومونونی تزریق کنیم.