

آموزش خودمراقبتی بیماران کووید ۱۹ براساس **SMART**

علائم هشدار جهت مراجعه به مراکز درمانی S

تنگی نفس پیشرونده خصوصا در زمان استراحت

تنفس دشوار

درد قفسه سینه

سوزش یا احساس سنگینی در قفسه سینه

علائم کاهش سطح هوشیاری، خواب آلودگی و گیجی

تشدید سرفه و بروز سرفه خلط دار

تداوم یا تشدید تب بیش از ۳۸/۵ درجه بعد از ۵ روز

اسهال شدید که با درمان آب و الکترولیت خوراکی اصلاح نشود

کبودی و سیاه شدن انگشتان

افزایش تعداد تنفس در هر دقیقه خصوصا بیش از ۲۵ بار در دقیقه

بی اشتهایی بسیار شدید

فشار خون کمتر از ۹۰ میلی متر جیوه

داروها M

داروها را طبق دستور پزشک به میزان تعیین شده در زمان مقرر

مصرف نمایید.

بدون نظر پزشک میزان و زمان مصرف داروها را تغییر ندهید.

جهت درمان های تزریقی طبق برنامه اعلام شده توسط مرکز درمانی

، در محل حاضر شده و مراقبت های مرتبط را طبق موارد ارائه شده

توسط کادر درمان اجرا نمایید.

سوالات خود را در طول حضورتان در مرکز درمانی جهت دریافت درمان

تزریقی از کادر درمان پرسید.

در زمان مراجعه به پزشک، حتما بیماریهای زمینه ای و داروهای را که

در منزل مصرف می کنید را به اطلاع پزشک معالج برسانید تا براساس

آن داروی لازم جهت کووید را برایتان تجویز نماید.

زمان مراجعه A

در صورت تعیین زمان مشخص جهت معاینه مجدد توسط پزشک، در

تاریخ مقرر در مرکز مشخص شده، حاضر شوید.

در صورت هرگونه تغییر و بدتر شدن شرایط تان حتما طبق شماره

تماس اعلام شده با مرکز درمانی تماس بگیرید و توصیه های کادر

درمان را اجرا نمایید.

نتایج R

در صورت تجویز آزمایشات یا عکس و سی تی اسکن ریه توسط پزشک

معالج موارد را انجام داده و حتما نتایج به رویت پزشک معالج رسانده

شود.

در صورت مراجعه به هر مرکز درمانی نتایج را با خود داشته باشید تا از

انجام اقدامات اضافه اجتناب شود و یا اگر اقدامات جدید درخواست

شد با نتایج قبلی قابل مقایسه باشد.

توصیه ها T

سوالات مربوط به بیماریتان را از افراد صاحب نظر در این رابطه

پرسید. از سایت ها و گروههای غیر حرفه ای مجازی جهت دریافت

اطلاعات مرتبط با بیماری کووید ۱۹ پرهیزید.

تاریخ	ساعت	درجه	ضربان	تعداد	فشار	اکسیژن
		حرارت	قلب	تنفس	خون	خون

مددجویان محترم طبق فرم، موارد مشخص شده را اندازه گیری و ثبت

نمایید.

تب سنج حتما بصورت اختصاصی برای هر فرد استفاده شود.

تب و ضربان قلب و تعداد تنفس دوبار در روز صبح و عصر چک شود. در

صورتیکه دستگاه فشارسنج و پالس اکسیمتری در منزل دارید روزی

دوبار چک کنید.

در رابطه با نحوه اکسیژن درمانی حتما با کادر پزشکی هماهنگ

شوید. در صورت تمایل با دفتر خدمات پرستاری در منزل تماس

بگیرید.

در صورتیکه اکسیژن با سوند بینی دریافت می کنید ۳ تا ۶ لیتر در

دقیقه و با ماسک ۷ تا ۱۰ لیتر در دقیقه تنظیم نمایید.

زمان هایی را از اکسیژن جدا شده و نفس بدون آن را داشته باشید.

در صورت مشکل تنفسی نیمه نشسته قرار بگیرید و اصلا طاق باز

نباشید یا به پهلو بخابید. زمان هایی بالش زیر شکم گذاشته روی آن

دراز بکشید تا تنفس تان اصلاح شود.

حتما قرنطینه خانگی را رعایت کنید. حتی در حضور افراد خانواده بهتر

است در اتاق جداگانه باشید و از دستشویی و حمام جداگانه استفاده

نمایید.

در صورت استفاده از حمام و دستشویی مشترک تهویه مناسب داشته

و هر روز با محلول وایتکس یک درصد ضدعفونی شود.

پس از خروج از قرنطینه بهتر است در کنار افراد خانواده تا دو هفته از

ماسک استفاده کنید.

یک نفر مراقبت از شما را بر عهده بگیرد که سالم باشد و سالمند نباشد.

فرد مبتلا و افراد خانواده در مواجهه با هم از ماسک جراحی استفاده

کنند. روزانه ماسک تعویض شود در سطل در دار با نایلون ضخیم جمع

آوری شود.

اگر ماسک خیس شد حتما تعویض شود.

به هیچ وجه به پشت ماسک دست نزنید و جهت برداشتن ماسک از

بندها بگیرید.

اگر بیمار قادر به استفاده از ماسک نمی باشد در هنگام عطسه و سرفه

از دستمال کاغذی استفاده نمایید. بیمار و خانواده در هنگام مواجهه با

ترشحات دست ها بشویید.

ظروف و ملحفه بیمار اختصاصی باشد و مرتبا تعویض و شستشو شود.

ملحفه و لباس آلوده و مرطوب بیمار به هیچ عنوان تکانده نشود و در

دمای ۶۰ تا ۹۰ درجه لباسشویی شستشو و به طور معمول خشک شود.

روزانه اتاق بیمار با الکل ۷۰ درصد ضدعفونی شود مثل سطوح میز و

دراور و صندلی

جهت کار با بیمار از دستکش استفاده نمایید .



بیمارستان امام صادق (ع) دلیجان

آموزش خودمراقبتی

بیماران کووید ۱۹ براساس SMART

((ترخیص ایمن))



شماره های تماس بیمارستان:

۴۴۲۲۴۱۱۴-داخلی ۲۴۰ و ۲۴۱

دفتر خدمات پرستاری: ۰۹۱۸۸۶۶۸۷۵۴

۴۴۲۲۱۲۵۷

در فوریت های پزشکی با ۱۱۵ تماس بگیرید.

تهیه و تنظیم: دفتر آموزش پرستاری

اردیبهشت ۱۴۰۰

عدم فعالیت بعد از غذا

مصرف داروها مثل دیفنه هیدرامین و دیمن هیدرینات طبق دستور

پزشک

اسهال

در سالمندان و کودکان بسیار مهم است. جایگزینی آب و املاح بسیار حیاتی است که می تواند به طور خوراکی بوده و در صورت عدم اصلاح تزییقی انجام شود.

در زمان اسهال رعایت نکات بهداشتی مثل رعایت بهداشت دست بعد از دستشویی و ضدعفونی کردن دستشویی حائز اهمیت است.

تغذیه و مایعات کافی:

مصرف مایعات در حد متعادل مصرف شود چون مصرف زیاد خصوصا در سن بالا وضعیت اکسیژن رسانی را بدتر می کند. غذای بیمار سرشار از پروتئین و ویتامین و املاح معدنی باشد. میوه و سبزیجات و و لبنیات مصرف شود.

در صورت فقر تغذیه ای:

مکمل ویتامین دی و زینک و سلنیوم سبب بهبود عملکرد سیستم ایمنی میشود و طبق تجویز پزشک مصرف شود. سابقه ی مصرف مکمل ها را حتما به پزشک خود اطلاع دهید.

تهویه محیط:

از طریق باز کردن در و پنجره تا جریان هوا را احساس کنید(بهرتر است از پنکه استفاده نشود).

توصیه ها جهت کاهش اضطراب و افسردگی:

برقراری ارتباط غیر حضوری و مجازی با دوستان و اقوام

عدم پیگیری اخبار مرتبط با بیماری

پیگیری سرگرمی های صوتی و تصویری مثل گوش دادن به موسیقی و

تماشای فیلم کمدی و شاد و انجام نرمش روزانه

خواب کافی و خاموش کردن تلفن همراه هنگام خواب

روش های مختلف آرام سازی و مراقبه را پیگیری کنید.

ظروف بیمار را با مایع ظرفشویی شستشو دهید.

در صورت ضعف و بی حالی:

کاهش فعالیت شدید روزانه و استراحت در منزل تغذیه مناسب و کافی انجام حرکات نرمشی به همراه تمرینات تنفسی(عمیق و دم از بینی بازدم از دهان)

در صورت بدن درد:

مصرف مسکن ها طبق دستور پزشک

سرفه:

در هنگام سرفه کردن از خوابیدن به صورت طاق باز (خوابیدن به پشت) پرهیز کنید و در حالت نشسته و یا نیمه نشسته قرار بگیرید. از درمان های ضد سرفه که بصورت شربت می باشد طبق دستور پزشک مصرف نمایید. عسل و لیمو یک قاشق چای خوری در یک لیوان آبگرم برای کاهش سرفه

در مصرف دمنوش ها و داروهای گیاهی به احتمال حساسیت های زمینه ای توجه شود.

از دست دادن حس بویایی:

ممکن است هفته ها طول بکشد.

می توانید از ترکیبات بودار مثل لیمو ترش یا پرتقال یا عرق نعنا برای تحریک حس بویایی و چشایی استفاده نمایید.

تهوع و استفراغ:

ممکن است بدلیل عوارض دارویی یا تداخلات دارویی باشد.

اقدامات زیر سبب کاهش تهوع و استفراغ میشود:

کشیدن نفس های عمیق و آرام

نوشیدن اندک اندک مایعات سرد و یخی

مصرف غذاهای سبک مثل نان سوخاری

عدم مصرف غذاهای سرخ کردنی و چرب و شیرین

افزایش دفعات خوردن غذا و کم کردن حجم غذا