

## دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار

### طول مدت بستری و حین ترخیص

## کرونا

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خود مراقبتی و آموزش بیمار ، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص بیماران کرونا طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد.

#### • رژیم غذایی

- حتما سه وعده اصلی و حداقل ۲ میان وعده در طی روز داشته باشید
- مصرف صبحانه کامل در تقویت سیستم ایمنی نقش دارد
- استفاده از منابع پروتئین در غذای روزانه مانند گوشت قرمز مرغ و ماهی ، سفیده تخم مرغ آب پز و تمامی حبوبات هائز اهمیت است استفاده از نوشیدنی غنی شده با پودرهای پرپروتئین یا پراثری تحت نظارت کارشناس تغذیه ممکن است توصیه شود
- مصرف ماهی لبنیات ، ماهی های چرب و زرده تخم مرغ به علت دارا بودن ویتامین D جهت تقویت سیستم ایمنی توصیه می شود
- بعلت نقش مس در تقویت سیستم ایمنی استفاده از انواع گوشت ها ، مغزها، آجیل ، اسفناج ، قارچ و زیتون در برنامه غذایی روزانه مفید خواهد بود .
- استفاده از میوه ها و سبزیجات تازه با تاکید بر مصرف حداقل ۲ میوه یا سبزی نارنجی و قرمز در روز بعلت داشتن آنتی اکسیدان طبیعی توصیه می شود

#### توصیه های تغذیه ای برای بیماران با کاهش اشتها

- بسیاری از افرادی که مدتی از ابتلای آنها به بیماری کرونا می گذرد اغلب از دست دادن اشتها را در کنار سایر علائم گوارش نشان داده اند . بی اشتهایی طولانی مدت می تواند منجر به سوء تغذیه شود . لذا برای کاهش این عارضه لازم است تا حد امکان راهکارهای تغذیه ای و رفتاری در پیش گرفته شود
- ۱. میوه ها و سبزیجات با تاکید بر سیب ، انار ، پرتقال ، انجیر ، لیمو ترش ، انبه، کدو حلواپی و انواع دیگر مطابق میل فرد.
- ۲. چای لیمو و زنجبیل
- ۳. اضافه کردن ادویه ها و گلپر به غذا
- ۴. سمنو، جوانه گندم و جوانه نخود
- ۵. شیربرنج با سیاه دانه و کمی دارچین
- ۶. شله زرد با خلال بادام و پسته

#### • فعالیت

- نوشیدن آب ، تنفس هوای تازه و تحرک کافی ، سه اصل مهم در مدیریت شرایط تنفسی این بیماران است

- در بیماران مبتلا به کرونا از جهات مختلف فیزیوتراپی می تواند سودمند باشد انجام فیزیوتراپی تنفسی و تمرین درمانی موجب تقویت عضلات تنفسی ، بهبود ظرفیت تنفسی و افزایش کیفیت زندگی بیمار می شود.
- از جمله توصیه های فیزیوتراپی مناسب برای بیماران تمرینات تنفسی لب غنچه ای ، تنفس دیافراگمی ، چرخه فعال تنفسی ، آموزش وضعیت قامتی صحیح ، تمرینات هوازی و .... است
- شدت سختی تمرینات باید متناسب با وضعیت بالینی بیمار ، متوسط و کمتر از آن باشد
- اگر به تازگی علائم در وی بروز کرده است ( کمتر از سه روز) ، فشار خون بالاتر ( 140/90) یا پایین تر ( 90/60 ) از حد طبیعی دارد یا ضربان قلب بالای ۱۰۰ بار در دقیقه دارد تمرینات تنفسی و تمرین درمانی بدنی بدون آموزش و نظارت فیزیوتراپیست به هیچ وجه توصیه نمی شود
- اگر فردی حین تمرینات احساس تنگی نفس زیاد یا تهوع ، سرگیجه ، سبکی سر با تاری دید و تپش قلب داشت ، میبایست تمرینات را بلافاصله قطع نماید. فعالیت فیزیکی در حد سبک تا متوسط بسیار مفید است
- تمرینات ساده که در منزل و بستر بیمار قابل انجام است مانند : تمرین تحرک قفسه سینه و ستون فقرات ، در این تمرین بیمار دستها را پشت سر قلاب می کند تا ریه های او باز شود ، سپس به طرفین و جلو و عقب خم می ود این جابجایی ها به دنده ها ، ستون فقرات و خروج ترشحات احتمالی کمک میکند ( حین این جابجایی ها تنفس صحیح با سرعت و حجم بهتر به بهبود علائم کمک میکند )
- در تمرینات لب غنچه ای ، هدف از انجام این تمرین استفاده بهینه از ریه و طبیعی کردن سرعت تنفس است به آرامی از طریق بینی هوا را به آرامی از طریق بینی هوا را به داخل ریه بکشید ، سپس در مرحله بعد لب ها را به صورت غنچه درآورده و از طریق مرکز لب بازدم را به آرامی انجام دهید
- علاوه بر خواب شبانه مناسب و تنفس هوای تازه ، ورزش از جمله ورزش هوازی می تواند سیستم ایمنی را بهبود ببخشد اما ورزش خیلی زیاد نیز می تواند اثر عکس داشته و افراد در معرض بیماری بیشتر قرار دهد .

#### • مراقبت از خود در منزل:

- بیمار را در یک اتاق جداگانه و با تهویه مناسب قرار دهید.
- (۱) فقط افرادی در خانه باشند که حضورشان برای مراقبت از بیمار ضروری است. اگر امکان پذیر نبود در اتاق دیگری بمانند.
- افراد سالخورده یا افراد مبتلا به بیماری مزمن قلب، ریه، کلیه و دیابت را از بیمار دور کنید.
- فاصله حداقل ۱ متر از سایر افراد خانواده را حفظ کنید.
- مادر هنگام نزدیک شدن به کودک حتما باید از ماسک استفاده نماید.
- تردد و جابجایی بیمار محدود شود و فضای مشترک را به حداقل رسانده شود اطمینان حاصل شود که فضاهای مشترک ( آشپزخانه، حمام و ... ) به خوبی تهویه میگردند ( پنجره ها باز نگه داشته شود)
- فرد مراقبت کننده از بیمار زمانی که فرد بیمار در یک اتاق قرار دارد باید از ماسک معمولی استفاده کند . در حین استفاده ، ماسک نباید لمس و یا دستکاری شود. ماسک بعد از پایان استفاده، با شرایط بهداشتی به طور مناسب جمع آوری و دفع گردد و بهداشت دست بعد از برداشتن ماسک انجام گیرد.
- بهداشت دست را فوراً " بدنبال تماس با افراد بیمار یا محیط اطراف آنها انجام دهید. بهداشت دست نیز میتواند قبل و بعد از تهیه غذا، قبل وبعد از خوردن غذا، بعد از توالی و هر زمان که دست ها کثیف به نظر می رسند باید با آب و صابون با دقت و به روش صحیح شسته شوند.
- دستانتان را مرتب ۲۰ ثانیه با صابون و آب بشویید.

- هنگام استفاده از آب و صابون از حوله های کاغذی یگبار مصرف ( دستمال کاغذی) استفاده شود و دستها باید خشک گردد اگر دستمال کاغذی در دسترس نیست از حوله های اختصاصی و شخصی استفاده کنید اما حتما بعد از خیس شدن حوله باید در مجاورت هوا خشک گردد.
- بهداشت تنفسی باید در همه اوقات به ویژه در خصوص افراد بیمار انجام شود بهداشت تنفسی بصورت پوشاندن دهان و بینی در هنگام سرفه یا عطسه ، با استفاده از ماسک های طبی ، ماسک های پارچه ای و ... انجام می شود که بدنبال آن بهداشت دست نیز باید رعایت گردد.
- در صورت امکان از یک حمام جداگانه استفاده کنید.
- وسایل مورد استفاده برای پوشاندن دهان و بینی بعد از استفاده به روش مناسب جمع آوری و دفع گردد و یا به روش مناسب شسته شود( دستمالهای پارچه ای با استفاده از آب و صابون معمولی یا مواد شوینده شسته شود)
- دستکش ها، حوله ها، ماسک ها، و سایر پسماندهای خانگی باید در یک ظرف دربدار در اتاق بیمار جمع آوری گردد.
- رعایت بهداشت فردی ضروری است و بایستی استفاده از ظروف غذایی مشترک، سیگار مشترک، حوله و یا ملحفه های مشترک خودداری شود
- شستشوی ظروف غذایی بیمار با آب و مایع ظرفشویی توصیه می شود.
- بطور روزانه سطوح مورد تماس بیمار با محلول ضدعفونی کننده گندزدایی شود.
- البسه و ملحفه های مورد استفاده بیمار با استفاده از ماشین لباسشویی در آب ۶۰ تا ۹۰ درجه شسته شود.
- به دلیل احتمال ایجاد ذرات ریز آلوده کننده ، از تکاندن البسه و ملحفه های بیمار خودداری شود
- اگر بیماری رو به وخامت است سریع به مراکز درمانی مراجعه کنید.