

شماره پرونده:

فرم شماره 2 - آموزش به بیمار و خانواده

انفلوانزا

مراقبت های پس از ترخیص

نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: مرد	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:
زن			

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل:

- ❖ یک پاسخ التهابی حاد به عفونت راه های هوایی به وسیله ویروس آنفلوانزا میباشد که بسیار مسری است و بیشتر در ماه های سرد سال ایجاد میشود.
- ❖ بیمار محترم جهت بهبودی هر چه سریع تر نکات زیر را رعایت نمایید :
- ✓ از زمان شروع علائم تا ۱ الی ۲ روز بعد فروکش کردن تب در بستر استراحت کنید زیرا انجام فعالیت ممکن است منجر به عود تب و علائم آنفلوانزا شود.
- ✓ مایعات زیاد بنوشید و مواد غذایی سرشار از ویتامین C (پرتقال، سیب زمینی، سبزیجات تازه، کلم و گل کلم) و ویتامین B (گوشت، شیر، غلات و حبوبات) و ویتامین A (جگر، انواع ماهی، تخم مرغ، هویج و سبزیجات) و غذاهای پر پروتئین استفاده نمایید.
- ✓ در درمان با مسکن ها توصیه میشود از دادن آسپرین به بچه ها و نوجوانان خودداری شود.
- ✓ در درمان با آنتی هیستامین ها و ضد احتقان ها دارو را با غذا یا شیر مصرف کنید. همچنین از رانندگی و کارهایی که نیاز به هوشیاری دارند خودداری نمایید.
- ✓ جهت مرطوب کردن محیط و هوای تنفسی و ایجاد راحتی بیشتر بخور استفاده کنید همچنین جهت کاهش گلو درد، نرمال سالین گرم را غرغره نمایید.
- ✓ جهت پیشگیری از انتقال بیماری دستهایتان را مکرراً بشویید. هنگام عطسه و سرفه، بینی و دهان را بپوشانید. و در هنگام تماس با دیگران از ماسک استفاده کنید.
- ✓ واکسیناسیون سالانه آنفلوانزا برای افرادی که در معرض خطر بالای عوارض آنفلوانزا قرار دارند مانند: افراد بالای ۶۵ سال، افراد مبتلا به بیماریهای ریوی، قلبی عروقی، دیابت، آئمی شدید، بیماری های مزمن، احتمال عملکرد کلیه توصیه می شود.

ورزش و فعالیت :

✓ منعی جهت انجام فعالیت های روزانه خود ندارید.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه کنید:

ضعف و بی حالی / بی اشتهايي / تنگی نفس / تب مقاوم

جهت تهیه داروهای منزل با کد ملی و کد پیگیری به داروخانه طبقه همکف مراجعه نمایید

در صورت بروز مشکل و یا نیاز به مراقبت اوزانسی شماره 09945464760 به صورت 24 ساعته پاسخگو شما بیمار گرامی می باشد

بیمارستان حضرت فاطمه (س)

واحد آموزش

