



مجمع آموزشی، درمانی و پژوهشی پیامبر  
اعظم (ص) بندرعباس

## آموزش مراقبت پس از ترخیص بیماران مبتلا به کرونا



واحد آموزش سلامت

تأیید کننده علمی: جناب آقای دکتر احسان رمضانیان نیک  
(فوق تخصص ریه و متخصص داخلی)

### نکات مهم در مورد مصرف داروها پس از ترخیص از بیمارستان

در صورتی که هنگام ترخیص داروهایی جهت ادامه درمان شما در منزل تجویز شده است، آن‌ها را به طور منظم در زمان‌های ذکر شده در نسخه پزشک مصرف کنید. حتی اگر احساس بهبودی می‌کنید داروها را قطع نکنید تا دوره درمان کامل شود.

این داروها بر اساس شرایط جسمی و وضعیت بیماری شما برایتان تجویز شده است لطفاً از توصیه کردن آن به دیگران پرهیزید.

در صورتی که قبل از این بیماری، داروهای دیگر مصرف می‌کنید پزشک خود را مطلع کنید و مصرف آن‌ها را طبق دستور پزشک معالج ادامه دهید.

منبع:

فلوچارت تشخیص و درمان بیماری کووید ۱۹ در سطوح خدمات سرپایی و بستری. وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی ایران. ویرایش چهارم.

— در صورتی که اطراف شما افرادی هستند یا وارد اتاق شما می‌شوند حتماً ماسک بپوشند برای این کار ابتدا دست‌ها را با آب و صابون شسته و با دستمال کاغذی خشک کنید. ماسک باید تمام ناحیه دهان و بینی را تا زیر چانه پوشاند.

— هنگام عطسه و سرفه کردن، دهان و بینی خود را با دستمال بپوشانید و دستمال کاغذی را پس از استفاده در کیسه زباله و داخل سطل زباله درب‌دار بریزید، سپس بلافاصله دست‌هایتان را با آب و صابون حداقل به مدت ۲۰ ثانیه بشوید.



## اصول کلی بهداشتی برای بیمار پس از ترخیص

### نکات زیر تا پایان دوره قرنطینه باید رعایت گردد.

- پس از ترخیص از بیمارستان همچنان در منزل بمانید (این زمان بسته به شرایط از شروع علائم بین دو تا سه هفته می باشد).

- نباید فعالیت خارج از منزل از جمله رفتن به محل کار، مدرسه و دانشگاه و سایر اماکن عمومی را تا پایان دوره قرنطینه انجام دهید.

- از وسایل حمل و نقل عمومی مانند اتوبوس، تاکسی و خودرو مسافرکشی استفاده نکنید و جز برای دریافت مراقبت های پزشکی از منزل خارج نشوید.



- در صورتی که سرفه شما بدتر شد مجدد تب کردید و یا تنگی

نفس شما تشدید شد بلافاصله به مرکز درمانی مراجعه کنید.

- اطمینان حاصل کنید که محل هایی که شما و سایر اعضای خانواده که به طور مشترک از آن ها استفاده می کنید مانند آشپزخانه و دستشویی و حمام، تهویه هوای مناسبی دارند.

- در اتاق مجزا بخواهید. اگر این امکان فراهم نیست و منزل شما فقط یک اتاق دارد از ماسک ساده استفاده بفرمایید. در صورتی که اعضای خانواده شما در همین بازه زمانی مبتلا شده اند در منزل نیازی به استفاده از ماسک نمی باشد.



- تعداد دفعات خروج از اتاق را به حداقل برسانید و فقط برای موارد ضروری از اتاق خارج شوید.

- در اتاق مجزا از سایر اعضای خانواده استراحت کنید و اتاق مورد نظر باید یک پنجره باز و یک درب باز داشته باشد تا تهویه هوا به درستی انجام شود.

- فقط یک نفر از اعضای خانواده که در سلامت کامل بوده و بیماری زمینه ای (مانند دیابت، بیماری قلبی، تنفسی و کلیوی) ندارد از شما مراقبت کند.

- حداقل تا ۱۴ روز پس از ترخیص به کسی اجازه عیادت ندهید تا زمانی که کاملاً بهبود یابید و هیچ علامتی نداشته باشید.

جهت اطمینان بیشتر این دوره تا ۲۰ روز افزایش دهید.

