

# راهنمای ترخیص بیماران کرونا

## COVID-19



خوشحالیم که توانستید سلامتی خود را تا حدود زیادی بدست آورید ولی به شما یادآور میشویم که درمان شما هنوز کامل نشده و همچنان نیاز به مراقبت دارید. از شما تقاضا داریم نکات بهداشتی را رعایت نمایید تا در کنار حفظ سلامت خود، از انتشار بیشتر این بیماری و ابتلای سایر هموطنان عزیزمان به آن جلوگیری شود.



# گام اول

## درمان دارویی

۱. داروهای تجویزی خود را به طور منظم در زمان‌های ذکر شده در نسخه مصرف کنید و حتی اگر احساس بهبودی می‌کنید، داروها را قطع نکنید تا دوره درمان شما کامل شود.

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

۳. در صورتی که سرفه و احساس ضعف و بیحالی شما بدتر شد، یا مجدد تب کردید یا تنگی نفس شما تشدید شد، بلافاصله به مرکز درمانی مراجعه کنید.



# گام دوم

عوارضی که ممکن است در فرد باقی بماند به دو دسته تقسیم می‌شود:

۱- عوارضی که با گذشت زمان و بدون مصرف دارو بهبود می‌یابند: مانند از دست دادن حس بویایی و چشایی که ممکن است بلافاصله بعد از بهبودی باز نگردد و بعد از ۲-۳ ماه به مرور زمان باز می‌گردند.

۲- عوارضی که باید دارو و درمان شروع شود: مانند عارضه‌های ریوی که فرد با سرفه یا تنگی نفس بیان می‌کند، که باید به پزشک مراجعه نماید و با مصرف دارو بهبود می‌یابد.

عوارض  
جانبی



# گام سوم

## رژیم غذایی

وعده‌های اصلی و میان وعده غذایی را به صورت منظم مصرف کنید . با تاکید بر صرف صبحانه

در وعده صبحانه از تخم مرغ، شیر کم چرب و پنیر کم چرب و کم نمک، نان و غلات سبوس‌دار و میوه و سبزی استفاده شود.

پروتئین را در اولویت قرار دهید.

مصرف سوپ به منظور دریافت سبزیجات، غلات کامل (مانند جو) و مایعات مفید است. در تهیه سوپ می‌توان از انواع

سبزیجات برگ سبز نظیر تره، جعفری، اسفناج و گشنیز و بروکلی و پیاز و جوانه‌ها به دلیل داشتن انواع ویتامین‌های

گروه B و همچنین از تکه‌های سینه مرغ استفاده نمود.

از چاشنی‌هایی مانند لیمو، رزماری، و زنجبیل برای طعم دار کردن غذا استفاده کنید .



مصرف مایعات گرم فراوان نظیر آب جوشیده و چای کم رنگ توصیه می‌شود.

مصرف شیر و لبنیات (کم چرب) و ترجیحاً پروبیوتیک به مقدار حداقل دو لیوان در روز توصیه می‌شود. این گروه منبع خوبی از ویتامین B2 هستند که در سیستم ایمنی نقش دارند.

مصرف انواع مرکبات (پرتقال و نارنگی و لیمو ترش و نارنج) بصورت منظم و روزانه حداقل دو عدد در روز توصیه می‌شود. مرکبات حاوی ویتامین C هستند که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارند

استفاده از روغن مایع (گیاهی) نظیر روغن کانولا، کنجد و روغن زیتون در پخت غذا و یا به همراه سالاد توصیه می‌شود. این مواد نیز حاوی امگا ۳ هستند.

از مصرف فست‌فودها، گوشت‌های فرآوری شده و غذاهای سرخ شده نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر و مصرف قند ساده اجتناب کنید

# گام چهارم

## فعالیت

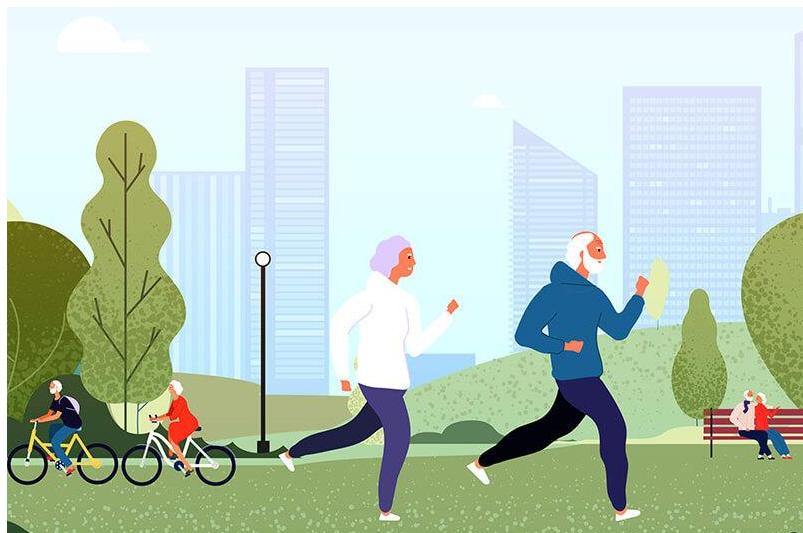
بعد از اتمام بیماری کرونا، به مدت دو الی چهار هفته نباید فعالیت بدنی شدید انجام داد.

در صورت خوب بودن سطح اکسیژن خون (بالای ۹۳ درصد)، بیمار می‌تواند فعالیت‌های خود را مانند آهسته و به تدریج از سرگیرد.

پس از طی این مدت می‌توانید فعالیت بدنی سبک مانند پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری نرم داشته باشید و به تدریج شدت فعالیت بدنی خود را افزایش دهید.

اگر قصد انجام فعالیت بدنی در خارج از منزل را دارید، باید تمام نکات مربوط به فاصله‌گذاری اجتماعی (حداقل ۱.۵ متر فاصله از دیگران) و استفاده از ماسک را رعایت کنید.

در صورت بروز خستگی، تنگی نفس و سرگیجه فعالیت بدنی را متوقف کنید



## تمرینات تنفسی

در دوران قرنطینه تمرینات تنفسی و استفاده از دستگاه تمرینات تقویتی عضالت دمی و سایر ورزش هایی که باعث اتساع قفسه سینه می شوند،

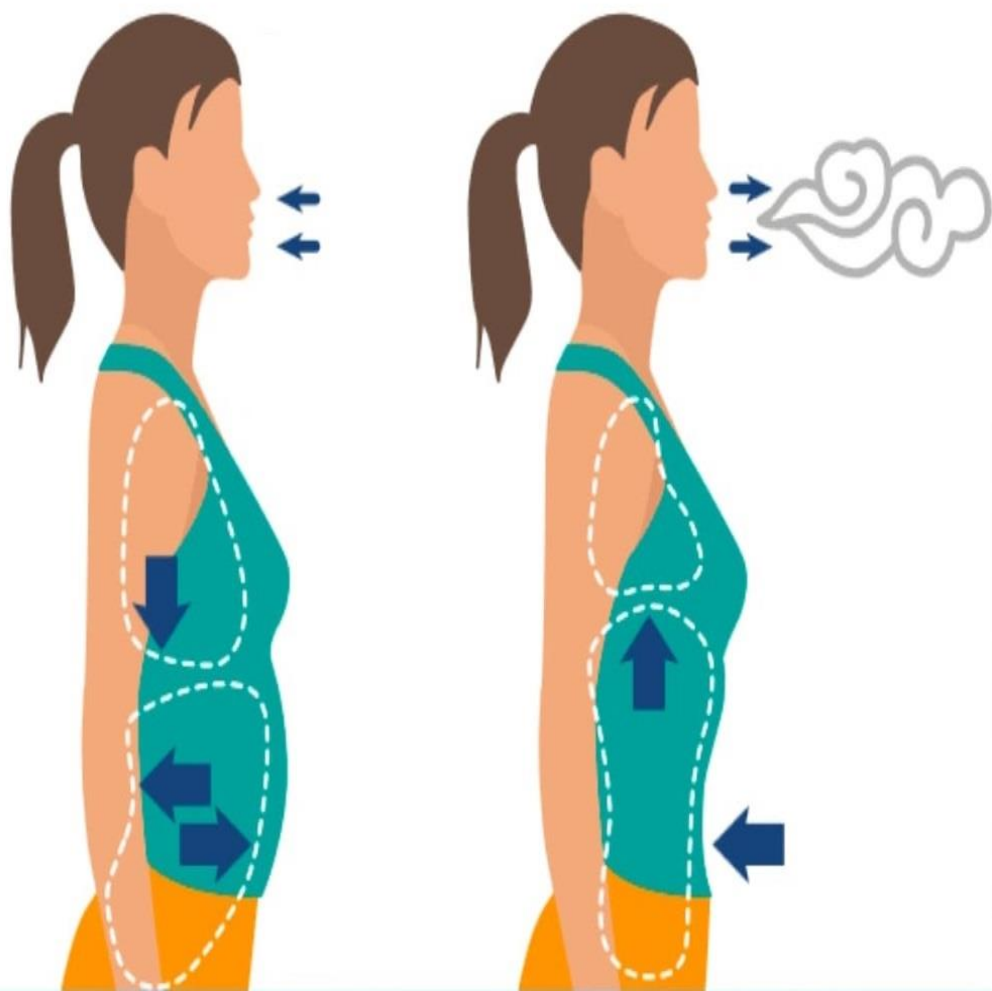
کمک زیادی به بیماران در منزل خواهد کرد.

۱. یک دست خود را روی شکم بگذارید و هوا را به آرامی و از راه بینی به داخل بکشید و بخش های تحتانی ریه ها را پر از هوا کنید.

۲. نفس خود را برای 35 ثانیه نگه دارید و سپس هوا را به آرامی و بصورت لب غنچه ای بیرون دهید. سپس بصورتی پیشرونده

مدت زمان حبس هوا را تا حداکثر یک دقیقه بالا ببرید.

۳. به آرامی هوا به درون بینی بکشید و دقت کنید که دست روی شکم بالا بیاید و سینه بیمار باید خیلی هماهنگ با شکم حرکت کند.



۴. بعد از خروج همه هوا از ریه ها کمی صبر کرده و سپس این تمرین را تکرار کنید و پیشرفت دهید.

۵. بیمار باید سعی کند مدت زمان کلی بازدم همیشه یک و نیم تا دو برابر زمان دم باشد و دم و بازدم با حداکثر حجم صورت گیرد.

۶. روزانه چندین نوبت و هر نوبت به دفعات زیاد این تمرینات را تکرار کنید .

توجه: درد گرفتن زیردنده ها در این تمرین به معنی فشار به عضله دیافراگم و تقویت آن است و نباید نگران باشید. مثل وقتی مسافت زیادی را می دوید و با کم آوردن نفس قسمت زیر دنده ها درد میگیرد. هر دو این دردها به دلیل کار زیاد دیافراگم در هنگام عمل دم و بازدم است. قوی شدن دیافراگم در درازمدت اتفاق می افتد پس کمی ناملایمات را تحمل کنید.



# توجهات لازم

تا چه زمانی بیمار باید در منزل بماند و به محل کار مراجعه نکند؟

- برای بیماران بستری تقریباً ۲۱ روز و برای بیماران سرپایی تقریباً ۱۴ روز پس از شروع علائم باید اصول جداسازی و ماندن در منزل رعایت شود.
- اگر به دلیل ابتلا به کووید ۱۹ دچار کاهش وزن غیر معمول شده‌اید، در دوره نقاهت حتماً باید برای جبران این کاهش وزن اقدام کنید، چرا که معمولاً در این کاهش وزن، بافت‌های بدن از جمله عضلات تحلیل می‌روند.

- در خانه بمانید و تا پایان قرنطینه به محل کار و مکان عمومی نروید .
- فردی که از بیمار مراقبت میکند قبل از ورود به اتاق باید دو عدد ماسک ساده یا یک عدد ماسک N95 بپوشد.
- بیمار باید در یک اتاق مجزا از سایر اعضای خانواده استراحت کند و همواره فاصله حداقل یک متر و نیم را با سایر افراد خانواده رعایت کند، حتی الامکان تعداد مراقبین بیمار در منزل بسیار محدود باشد.
- استفاده از ظروف غذایی مشترک، سیگار مشترک و ملحفه و حوله های مشترک ممنوع است.
- برخی از شایعات پیرامون تزریق واکسن کرونا: شامل ایجاد خاصیت آهنربایی در بدن، مرگ افراد واکسینه شده پس از تزریق واکسن، ناقل بودن افراد واکسینه شده ،می باشد که هیچگونه مستندات علمی ندارند و تنها برگ برنده ای برای افراد سودجویی هستند که از تداوم این پاندمی در کشور سود می برند.



**بهترین واکسن، در دسترس ترین واکسن است.**  
**یک ماه بعد از بهبود علائم میتوانید واکسن کرونا را دریافت کنید.**

## شناسنامه رسانه آموزشی

عنوان	راهنمای ترخیص در بیماران کوید ۱۹		
تهیه کننده	واحد ارتقاء سلامت مرکز آموزشی پژوهشی درمانی ۲۲ بهمن نیشابور		
سال تهیه	۱۴۰۰	بازبینی	۱۴۰۴
ناظر کیفی	دکتر امیر رضا بیک محمدی		

