



آموزش به بیمار و خانواده مراقبت های پس از ترخیص

آنفلانزا

شماره پرونده:			نام خانوادگی:
نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:	نام پدر:
تاریخ تولد:	تشخیص:	تاریخ پذیرش:	جنس: ☐ زن ☐ مرد
بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما، شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه فرمایید			

آموزش های زمان ترخیص و مراقبت در منزل:

تکمیل دوره دارو: داروهای ضد ویروس را دقیقاً تا پایان دوره مصرف کنید؛ حتی اگر احساس بهبودی کامل دارید.
قرنطینه خانگی: حداقل تا ۲۴ ساعت پس از قطع کامل تب (بدون استفاده از دارو)، در خانه بمانید و با افراد پرخطر (کودکان، سالمندان و زنان باردار) تماس نزدیک نداشته باشید.
بهداشت دست: قبل و بعد از تماس با هر چیزی، دست های خود را بشویید.
ادب تنفسی: هنگام عطسه یا سرفه، دهان و بینی خود را با دستمال بپوشانید و بلافاصله دستمال را در سطل زباله درب دار بیندازید.
تامین مایعات: تب و تعریق باعث از دست رفتن آب بدن می شود. حتی اگر تشنه نیستید، مایعات فراوان را بنوشید تا کلیه ها و ریه ها بتوانند بهتر کار کنند. (در صورتی که منع پزشکی برای مصرف مایعات ندارید).
ورزش های تنفسی: برای جلوگیری از تجمع ترشحات در ریه، ساعت وار نفس های عمیق بکشید.
تغذیه: سوپ های گرم، پروتئین های سبک و میوه های حاوی ویتامین C را در اولویت قرار دهید.

علائم خطر (سریعاً به اورژانس مراجعه کنید و یا با ۱۱۵ تماس بگیرید):

- تنگی نفس شدید یا احساس خفگی.
- درد یا فشار مداوم در قفسه سینه یا شکم.
- تشنج یا گیجی و منگی شدید.
- کبود شدن لب ها یا ناخن ها.
- تبی که بعد از بهبودی نسبی، دوباره با شدت بیشتر بر می گردد (نشانه عفونت ثانویه).
- درد های عضلانی شدید که مانع از حرکت یا ایستادن شوند.