



فرم آموزش به بیمار و خانواده در زمان ترخیص

شماره پرونده: Unit No:

بیماری حاد تنفسی ریه (COVID-19)

Attending Physician:	پزشک معالج:	Ward:	بخش:	Name:	نام:	Family Name:	نام خانوادگی:
Date of Admission:	تاریخ پذیرش:	Room	اتاق:	Date of Birth:	تاریخ تولد:	Father Name:	نام پدر:
		Bed:	تخت:				

آموزش های پزشکی		مراقبتهای پرستاری	
نام دارو	میزان و مدت زمان مصرف	نحوه صحیح مصرف دارو	
حتی اگر احساس بهبودی داشتید و دارو ها را قطع نکنید تا دوره درمان کامل شود			

آموزشهای پزشکی	آموزشهای پرستاری	آموزشهای سایر کارکنان (کارشناس تغذیه)	
☐ معمولی و پرویتامین در برنامه غذایی خود دو اصل تعدد و تنوع رعایت گردد قبل و بعد از آماده سازی مواد غذایی دستهای خود را کاملاً بطور صحیح بشوید و همچنین مواد غذایی گوشتی و تخم مرغ را خوب بپزید. (تاکید می شود که فرد بیمار غذا تهیه نکند).	✂ مصرف مایعات فراوان در طول روز ۶-۸ لیوان تا ترشحات راحت تر تخلیه گردد. ✂ جهت راحتی تنفس غذا بصورت حجم کم در دفعات زیاد مصرف شود ✂ مصرف مواد غذایی با انواع ویتامین ها جهت تقویت سیستم ایمنی مانند: ✂ <u>ویتامین گروه بی:</u> در غلات سیوس دار، حبوبات ، مغزهای خام موجود است. ✂ <u>ویتامین سی:</u> در اسفناج ، انواع کلم و گل کلم و شلغم، گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای و نیز میوه هایی مانند مرکبات مانند لیمو ، کیوی و... وجود دارد ✂ <u>ویتامین دی:</u> در لبنیات و ماهی های چرب و زرده تخم مرغ و یا ۲۰ دقیقه استفاده از نور ملایم آفتاب خورشید موجود است . ✂ روی که در گوشت قرمز ، مرغ ، ماهی، تخم مرغ و غلات کامل و حبوبات یافت می شود ✂ میوه و سبزیجات را کامل و صحیح شستشو و ضد عفونی نمایید. ✂ با توجه به پایدار بودن ویروس در دمای انجماد فریزر، بهداشت مواد غذایی و گوشت ها حین شستشو بسیار ضروری می باشد	☐ دارد (فرم ارائه شده است) ☐ نیاز ندارد	رژیم غذایی
آموزشهای پزشکی	آموزشهای پرستاری	آموزشهای سایر کارکنان (فیزیوتراپیست)	
☐ تحرک نسبی در منزل	❖ فعالیت ها (استحمام و قدم زدن) را به تدریج و در حد تحمل افزایش دهید (اول بنشینید در صورت عدم سرگیجه ایستاده و سپس چند قدم بردارید). ❖ حین فعالیت ، دوره های استراحت داشته باشید. ❖ از قرار گرفتن در معرض موقعیت های استرس زا اجتناب کنید.	☐ دارد (فرم ارائه شده است) ☐ نیاز ندارد	وضعیت حرکتی

آموزشهای پرستاری			
✧ شما باید در یک اتاق مجزا از سایر اعضای خانواده و با تهویه مناسب (پنجره دار) استراحت کنید و فقط برای موارد ضروری از اتاق خارج شوید یک فرد سالم بدون سابقه بیماری و با ماسک از شما مراقبت کند . ✧ فاصله ۲متر را با سایرین رعایت کنید . ✧ کسی اجازه عیادت از شما را ندارد تا زمانی که کاملاً بهبود یابید(این روند ۱۴ روز طول می کشد) . ✧ محل های مشترک با سایر اعضای خانواده مانند آشپزخانه ،دستشویی باید تهویه مناسبی داشته و مرتب ضد عفونی شود . ✧ ظرف غذا و قاشق و لیوان شما باید از بقیه مجزا باشد و پس از مصرف جدا شسته و ضد عفونی شود. ✧ سطوح وسایلی مانند: خودکار ، میز و صندلی ،دستگیره ها کنترل تلویزیون ،کلیدو پریز و شیر آلات ، دکمه آسانسور و.... و دستشویی و توالت را ابتدا با شوینده های معمول تمیز کنید و سپس با ضدعفونی کننده حاوی وایتکس که شامل یک لیوان وایتکس با ۹لیوان آب می شود، مرتباً "ضد عفونی کنید. ✧ دستهای خود را مرتب با آب و مایع صابون ۲۰ تا ۳۰ ثانیه به روش صحیح بشوید وبا دستمال کاغذی خشک کنید (از حوله مشترک استفاده نکنید)و یا با مواد شستشو دهنده های حاوی الکل ۷۰ درصد مرتباً ضد عفونی کنید. ✧ البسه شما با ماشین لباسشویی در آب داغ با درجه ۶۰ تا ۹۰ درجه به همراه مواد ضد عفونی شستشو داده شود. ✧ سایر افراد با لباس شما تماس پیدا نکنند و یا حتما دستکش داشته باشند وپس از استفاده بلافاصله در سطل زباله درب دار داخل اتاق بیمار بیندازند .به دلیل احتمال ایجاد ذرات ریز آلوده کننده ، از تکاندن البسه و ملحفه های بیمار خودداری شود. مطلقاً از وسایل نقلیه عمومی استفاده نکنید.		سایر آموزشهای مهم (علائم خطر و...)	
پیگیری جواب آزمایشات: در صورتی که سرفه شما بدتر شد و یا مجدداً تب کردید یا تنگی نفس شما تشدید شد بلافاصله به مرکز درمانی مراجعه کنید.در صورت داشتن سوال می توانید با تلفن های ۱۹۰ و ۴۰۳۰ تماس حاصل نمایید. هنگام مراجعه بعدی حتما خلاصه پرونده همراه داشته باشید		تاریخ مراجعه بعدی به پزشک معالج	مراجعه بعدی به پزشک معالج (تاریخ، مکان، مدارک مورد نیاز)
تلفن و زمان تماس با کلینیک آموزش سلامت: 05137269021-202 همه روزه بجز ایام تعطیل ۱۸ الی ۱۲ صبح آدرس: خراسان رضوی ، مشهد، میدان توحید، خیابان دکتر شیخ، بیمارستان فوق تخصصی کودکان دکتر شیخ تلفن: ۵-۳۷۲۶۹۰۲۱ پست الکترونیک: Sheikh.hos@mums.ac.ir		تلفن و زمان تماس با بخش:	مراجعه به کلینیک آموزش سلامت (تاریخ، مکان، مدارک مورد نیاز)
روشهای دسترسی به آموزش مجازی بیمارستان دکتر شیخ • مراجعه به وب سایت بیمارستان لینک آموزش به بیمار از طریق آدرس https://sheikh.mums.ac.ir/education/patient-education • اسکن کد با نرم افزار بار کد خوان و ورود مستقیم به صفحه مطالب آموزشی		 	
		روشهای دسترسی به آموزش مجازی	

اینجانبتایید می نمایم که آموزشهای فوق را دریافت نموده ام.

امضاء یا اثر انگشت بیمار یا همراه بیمار	تایید و امضاء پزشک	تایید و امضاء پرستار	تایید و امضاء کارشناس تغذیه	تایید و امضاء فیزیوتراپیست
---	--------------------	----------------------	-----------------------------	----------------------------