**راهنمای بیماران مبتلا به کرونا پس از ترخیص**

توصیه های تغذیه برای پیشگیری از بیماری‌های تنفسی و کرونا :

**\***کمبود دریافت غذایی و کمبود ویتامین هایی مثل ویتامینC,A,D و کمبود ریز مغذی هایی مثل آهن و روی و تضعیف سیستم ایمنی بدن ،احتمال ابتلا به بیماری‌ها را افزایش می‌دهد. به همین دلیل جهت بهبود وضعیت تغذیه صحیح جهت افزایش عملکرد سیستم ایمنی بدن ،توصیه می‌شود:

مصرف منابع حاوی ویتامینC

**\***میوه های حاوی ویتامینCشامل :پرتقال ،نارنگی، لیمو شیرینوکیوی

**\*** سبزیهای حاوی ویتامین Cشامل :انواع کلم ، گل کلم، شلغم ،فلفل سبز ، فلفل دلمه ای ،جعفری، پیازچه،شاهی،گوجه فرنگی و مصرف پیاز خام همراه با غذا

**\*** مصرف منابع آهن و روی مناسب شامل :حبوبات و استفاده از منابع پروتئین مانند گوشت کاملا پخته شده حبوبات و تخم مرغ

**\***مصرف منابع حاوی ویتامینA شامل :هویج،کدو حلوایی، سبزی های سبز تیره مثل اسفناج، برگ چغندر و برگ های تیره رنگ کاهو

**\*** مصرف غذاهای آبکی مثل سوپ و آش و مایعات گرم در صورت وجود علائم سرماخوردگی

**\***مصرف غذاهای چرب، فست‌فودها و غذاهایی که خوب پخته نشده اند و مصرف غذا در مکان های غیر قابل اطمینان از نظر بهداشتی خودداری شود.

نکات کلی بهداشتی آموزش بیماران مبتلا به کرونا پس از ترخیص:

\*شست‌وشوی مکرر دست‌ها با آب و صابون به خصوص قبل و بعد از فعالیت‌های خاص و لزوم شستن شیرآب قبل از بستن آن و سپس خشک کردن دست ها با دستمال کاغذی یکبار مصرف (در صورت نبود آب و صابون و در صورت نبود آلودگی واضح روی دست، می توانید از اسپری ضدعفونی کننده حاوی الکل ۷۰% استفاده نمایید.)

**\***لزوم کامل شدن دوره درمان بیماری و مصرف داروهای تجویزی به طور منظم است (طبق دستور پزشک )

**\***پرهیز جدی از تماس با افراد در معرض خطر بالا مانند سالمندان، افراد دیابتی، افراد دارای مشکل قلبی- عروقی، افراد دارای ضعف سیستم ایمنی

( شیمی درمانی، سرطانی، دیالیزی) و بیمارانی که داروهای کورتونی مصرف می‌کنند.

**\***مراجعه فوری به مرکز درمانی در صورت عود سرفه، تب مجدد یا تشدید تنگی نفس

**\***لزوم استراحت و اقامت در یک اتاق با تهویه مناسب ،مجزا از سایر اعضای خانواده و کاهش تعداد دفعات خروج از اتاق و رعایت فاصله حداقل 5/1 متری از اطرافیان

**\*** لزوم داشتن وسایل شخصی و ظروف غذا ظرف غذا و قاشق و چنگال جداگانه و مجزا

**\***لازم است تعدادکسانی که از شما مراقبت می کنند محدود و ترجیحاً فقط یک نفر با شرایط سلامت کامل و فاقد بیماری زمینه‌ای باشد و پرهیز از عیادت بیمار تا زمان رفع کامل علائم (حداقل ۱۴ روز پس از ترخیص)

**\*** لزوم شستشو و ضدعفونی محل هایی از اتاق که در تماس مکرر با آنها هستید(دستشویی و حمام و کلیه سطوح توالت حداقل روزی یکبار)

**\***لزوم جمع آوری لباسهای کثیف بیمار به صورت جداگانه در کیسه با درب بسته و شستشوی به صورت مجزا از سایر لباس ها و آب گرم (حداقل ۶۰ درجه)

\* لزوم پوشیدن دستکش یکبار مصرف برای تمیز کردن سطوح آلوده و حمل لباس ها و ملحفه های بیمار و شستشوی دست‌ها قبل و پس از جدا کردن دستکش

**\***لزوم استفاده از ماسک ساده در زمان حضور افراد دیگر یا حیوان خانگی و لزوم استفاده از دستمال کاغذی یکبار مصرف در هنگام عطسه یا سرفه

**\*** لزوم استفاده از ماسک توسط فرد مراقبت کننده از بیمار

**\***لزوم تعویض فوری ماسک در صورت آلودگی به ترشحات بیمار مانند زمان عطسه یا سرفه

**\* لازم است ماسک ساده به مدت 6 هفته پس از ابتلا به کرونا حتما استفاده شود و رعایت شود .**

ترتیب خروج ماسک شامل:

1- خروج دستکش ها

2- شستن دست ها

3-در آوردن ماسک قسمت بند ماسک

4-شستشوی مجدد دستها و ضدعفونی آنها واحد آموزش به بیمار

مرداد 99