

نکات بهداشتی در بیماران قلبی عروقی جهت پیشگیری از کرونا :



- از داشتن داروهای خود به مدت ۲ هفته در منزل مطمئن شوید و داروهای خود را منظم مصرف کنید.
- به هیچ وجه داروهای خود را بدون مشورت با پزشک بخصوص در صورت ابتلا به آنفلوآنزا یا سایر عفونت های تنفسی قطع نکنید.
- از تغییرات قلبی و تنفسی خود آگاه باشید و در صورت هرگونه مشکل تنفسی شامل تنگی نفس غیرعادی یا ضربان های قلب نامنظم و یا تغییر شدید در فشارخون سریعاً" به پزشک معالج خود اطلاع دهید.

۱

- تا حد امکان از سفرهای غیر ضروری و حضور در اماکن شلوغ خودداری کنید.
- موازین بهداشتی مثل شستشوی صحیح دست ها با آب و صابون و استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه و سرفه را رعایت کنید.
- سبک زندگی سالمی داشته باشید شامل رژیم غذایی سالم، نوشیدن مایعات فراوان مصرف میوه و سبزیجات تازه، داشتن استراحت و آرامش، خواب کافی ۷-۸ ساعت در شبانه روز و تمرین بدنی منظم.

توصیه های بهداشتی در بیماران مبتلا به آسم :



۲

- در صورت داشتن حیوان خانگی(سگ، گربه، پرندگان و ...) تا حد امکان از محل زندگی شما دور نگهداشته شوند.
- برنامه کنترل آسم شامل نوع دارو، زمان مصرف، چگونگی کنترل آسم در مواقع شدید حملات آسم و ... را از پزشک معالج گرفته و نزد خود داشته باشید .
- در صورت داشتن علائم آنفلوآنزا به پزشک معالج مراجعه کرده و دستورات دارویی لازم برای کنترل آسم و درمان بیماری را دریافت کنید.
- کلیه موازین بهداشتی از قبیل شستن دستها با آب و صابون، استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه و سرفه و دست نزدن به دهان و بینی و چشم ها با دستهای آلوده را رعایت کنید.
- در صورت استفاده از ماسک، هر ۲ ساعت ماسک را تعویض کرده و از ماسک جدید استفاده کنید چون افزایش رطوبت در ماسک می تواند محل تجمع سایر میکروپها باشد و وضعیت بیماری را تشدید کند.

۳



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
لرستان

مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر

موضوع: پیشگیری از ابتلا به کرونا در بیماران مزمن



واحد آموزش و سلامت - بازنگری ۱۴۰۵

سایت بیمارستان: <http://shohada.lums.ac.ir>

- در صورت داشتن علائم بیماری از ماسک استفاده کنید.

- بهداشت فردی را رعایت کنید، مهم ترین نکته شستشوی مناسب دستها با آب و صابون و خشک کردن آن ها با دستمال کاغذی است.

- برای مشکلات غیر اورژانسی پزشکی، حتی الامکان از طریق تماس تلفنی و هماهنگی با پزشک معالج و یا درمانگاه اقدام کنید.

در صورتی که یکی از علائم زیر را داشتید سریعاً به پزشک مراجعه کنید:

- قندخون کمتر از ۶۰ یا بیشتر از ۳۰۰
- احساس گیجی و خواب آلودگی
- کاهش اشتها و احساس ضعف عمومی
- علائم قندخون بالا مثل خشکی دهان، تنفس بدبو (بوی استون) و یا عدم تعادل
- کاهش وزن ۲ کیلو یا بیشتر
- اسهال و استفراغ شدید
- تنفس مشکل
- تب بالای ۳۸ درجه سانتی گراد

منابع: دستورالعمل کشوری مقابله با کرونا-۱۳۹۹

توصیه های بهداشتی در بیماران

دیابتی :



- قندخون خود را مرتباً کنترل کرده و یادداشت کنید.
- داروهای دیابت (قرص و انسولین) را طبق دستور پزشک مصرف کنید.
- هرروز خودتان را وزن کنید چون یکی از علائم افزایش قندخون، کاهش وزن ناخواسته است.
- رژیم غذایی دیابتی خود را رعایت کنید و مایعات کافی مصرف کنید.
- با رعایت رژیم غذایی، فعالیت و ورزش بیشتر در منزل و مصرف منظم داروهای دیابت سعی کنید قندخون خود را در حد طبیعی و ثابتی نگهدارید
- تاجایی که ممکن است از منزل خارج نشوید