

رهنمایی کووید-19 برای مریضانی که در خانه زیر مراقبت هستند

با شفاخانه / داکتر یا نرسی که از شما مراقبت می کند، تماس بگیرید اگر:	با 911 تماس بگیرید اگر:
<ul style="list-style-type: none"> • شما در تنفس مشکل جدید پیدا می کنید یا مشکل تنفس تان بدتر می شود • علائم شما بدتر می شوند • صحت شما بهتر می شود و سپس احساس بدتری می کنید • شما دچار کم آبی می شوید، مانند: <ul style="list-style-type: none"> ○ دهان بسیار خشک ○ ادرار بسیار کم دارید ○ احساس بسیار سبکی سر می کنید 	<ul style="list-style-type: none"> • در تنفس مشکل شدید دارید یا در قفسه سینه درد شدید را احساس می کنید • شما بسیار مغشوش هستید یا واضح فکر نمی کنید • شما از حال می روید (بیهوش می شوید)

نظارت بر مریضی شما

داکتر یا تیم صبحی خانواده شما از شما بطور منظم مراقبت خواهد کرد (تکرار نظارت به خطر یا شدت مریضی کووید تان وابسته خواهد بود)، اما شما باید با علامت گذاری جنتری تان از روز آغاز علامه اول مریضی و پیگیری علائم با مرور زمان، کمک کنید. لطفاً علائم (بشمول علائم بهتر یا بدتر شدن) و معلومات روی نبض خواننده اکسی متر، درجه حرارت (اگر ممکن باشد)، میزان نبض و تنفس تان را روزمره ثبت کنید تا هنگامی تماس با مراقبت کننده گان صبحی تان در مورد آنها بحث کنید. برای معلومات در مورد استفاده از این دستگاه ساده، به صفحه معلومات مربوط به "اکسی متری نبض- دستورالعمل های استفاده برای مریض" مراجعه کنید.

مشورت عمومی هنگامی که به کووید-19 مبتلا هستید

کووید-19 اغلب بهبودی خیلی طولانی تر به نسبت "ویروس" دارد. 5-10 روز پس از شروع علائم، اغلب برای مشکلات تنفسی نگران کننده ترین زمان می باشد، به ویژه اگر سن شما بالاتر باشد، مریضی ها چون فشار خون بالا، چاقی یا مرض شکر داشته باشید. در علائم معمول سرفه، تب، خستگی شامل اند، اما شما ممکن دچار نفس تنگی، درد عضلات، گلودرد، سردرد، از دست دادن حس بویایی/ذایقه نیز شوید.

نکات مفید:

استراحت- خستگی ممکن نشان دهنده سطح پایین اکسیجن باشد. فعالیت های را که ضربان قلب و تنفس شما را خیلی بالا می برد، انجام ندهید. اگر اکسی متر نبض دارید، از سطوح اکسیجن تان پس از انجام دادن فعالیت های مختلف اندازه بگیرید تا بدانید که کدام اندازه از فعالیت برای شما مناسب است.

تغییر موقعیت ها - برای کمک با حرکت ترشحات و کاهش کار تنفس، موقعیت های تان را مرتباً تغییر دهید. (* تصاویر زیر را مشاهده کنید)

نوشیدن- توسط نوشیدن مایعات بیشتر از حد معمول، از کم آبی جلوگیری کنید. اگر به اندازه کافی نمی نوشید، رنگ ادرار شما تیره تر خواهد شد.

منزوی شدن و تماس ها - از رهنمایی های صحت عامه برای منزوی شدن و تماس با عقارب نزدیک پیروی کنید (به اسنادی ترجمه شده مراجعه کنید)

تلاش برای مراقبت صبحی - اگر احساس می کنید که وضعیت تان رو به بدتر شدن است، از مراجعه کردن و تماس گرفتن به داکتر دریغ نکنید!

* پس از هر 30 دقیقه الی 2 ساعت به موقعیت تان تغییر دهید. نشستن از خوابیدن به پشت بهتر است. برای زمان زیاد مستقیماً به پشت ن خوابید.

1. 30 دقیقه الی 2 ساعت: دراز کشیدن روی شکم



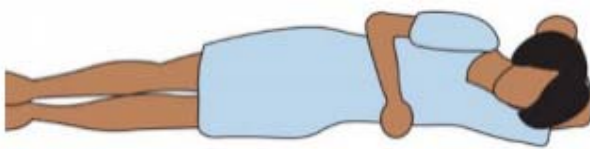
2. 30 دقیقه الی 2 ساعت: دراز کشیدن به طرف راست



3. 30 دقیقه: نشستن



4. 30 دقیقه الی 2 ساعت: دراز کشیدن به طرف چپ



سپس به موقعیت 1 برگردید: دراز کشیدن روی شکم



Adapted from:
Self Positioning Guide_Elmhurst Hospital_SB