

راهنمای COVID-19 برای بیمارانی که در خانه تحت نظر هستند

| در صورت داشتن موارد زیر با کلینیک/پزشک یا پرستار متخصص که شما را تحت نظر دارد تماس بگیرید: | در صورت داشتن موارد زیر با شماره 911 تماس بگیرید: |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • اگر به تازگی دچار مشکل تنفسی شده اید یا تنفس تان بدتر شده است. • اگر علائم شما بدتر می شود. • اگر روند بهبودی تان شروع می شود اما پس از مدتی بدتر می شوید. • اگر دچار کم آبی شدیدی مانند موارد زیر هستید: <ul style="list-style-type: none"> ○ دهان بسیار خشک ○ دفع ادرار بسیار کم ○ حس گنجی زیاد | <ul style="list-style-type: none"> • اگر دچار مشکل شدیدی در تنفس هستید یا درد شدیدی در قسمت قفسه سینه دارید • اگر احساس گیجی دارید یا افکار واضحی ندارید. • اگر ناگهان بیهوش می شوید (هوشیاری خود را از دست می دهید) |

بیماری خود را تحت نظر بگیرید:

پزشک یا تیم مشاوره پزشکی خانواده شما به طور منظم شما را تحت نظارت خواهند داشت (تعداد دفعات حضور آنها در منزل شما به میزان خطر یا شدت ابتلا به COVID بستگی دارد)، اما شما نیز باید با علامت گذاری تقویم خود و یادداشت اولین علائم بیماری و پیگیری های لازم به پزشک خود کمک کنید. لطفاً علائم بیماری خود را بطور روزانه ثبت کنید (از جمله موارد بهبود یا وخیمتر شدن) و مقادیر اندازه گیری شده دستگاه اکسیژن سنج خون، تب (در صورت داشتن)، نبض و میزان تنفس خود را یادداشت کنید تا در هنگام تماس تلفنی آنها را با ارائه دهنده مراقبت های پزشکی در میان بگذارید. برای اطلاعات بیشتر در مورد نحوه استفاده از این دستگاه ساده، صفحه اطلاعات مربوط به { Pulse Oximetry دستور العمل های استفاده بیمار } را بخوانید.

توصیه های عمومی برای مبتلایان به COVID-19

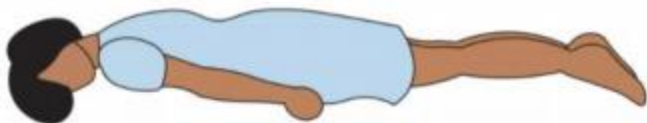
روند بهبودی COVID-19 اغلب بسیار طولانی تر از بهبودی ابتلا به «ویروس» است. روزهای پنجم تا دهم پس از شروع علائم بیماری اغلب نگران کننده ترین عارضه های تنفسی رخ می دهد، به خصوص اگر شما سن بالا و یا بیماری های زمینه ای مانند فشار خون بالا، چاقی یا دیابت داشته باشید. علائم رایج شامل سرفه، تب و خستگی است اما ممکن است دچار تنگی نفس، درد عضلانی، گلو درد، سردرد، از دست دادن حس بویایی یا چشایی شوید.

نکات مفید:

- **استراحت کنید** خستگی می تواند علامتی برای سطح اکسیژن پایین باشد. از انجام فعالیت هایی که باعث افزایش بیش از حد ضربان قلب یا تنفس شما شود خودداری کنید. اگر دستگاه سنجش اکسیژن خون دارید، سطح اکسیژن خون خود را پس از انجام فعالیت های مختلف اندازه گیری کنید تا بدانید که چه سطح فعالیتی برای شما مناسب است
- **موقعیت خود را تغییر دهید:** برای کمک به حرکت ترشحات و کاهش تعداد تنفس، مرتباً موقعیت خود را تغییر دهید. (* به تصاویر زیر نگاه کنید)
- **به اندازه کافی آب بنوشید:** با نوشیدن مایعات بیشتر از حد معمول از کم آبی بدن خود جلوگیری کنید. اگر به اندازه کافی آب ننوشید، ادرار شما تیره تر می شود.
- **قرنطینه و تماس با دیگران:** از دستور العمل های بهداشت عمومی در مورد قرنطینه و پیگیری با نزدیکانتان که با شما تماس دارند پیروی کنید (به اسناد ترجمه شده مراجعه کنید)
- **درخواست مراقبت پزشکی:** اگر احساس می کنید وضعیت شما رو به وخامت است، حتما درخواست مراقبت های پزشکی بدهید!

* موقعیت خود را هر 30 دقیقه الی 2 ساعت تغییر دهید. نشستن بهتر از دراز کشیدن به پشت است. از دراز کشیدن به حالت خوابیده به پشت برای مدت طولانی خودداری کنید.

1. 30 minutes – 2 hours: laying on your belly



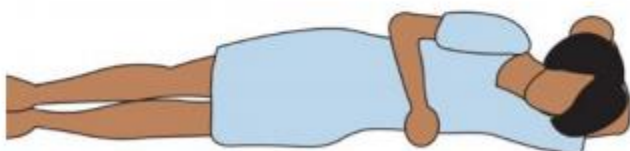
2. 30 minutes – 2 hours: laying on your right side



3. 30 minutes – 2 hours: sitting up



4. 30 minutes – 2 hours: lying on your left side



Then back to Position 1. Lying on your belly!



Adapted from:
Self Positioning Guide_Elmhurst Hospital_SB

1. 30 دقیقه الی 2 ساعت: روی شکم دراز بکشید
 2. 30 دقیقه الی 2 ساعت: روی سمت راست بدن دراز بکشید
 3. 30 دقیقه الی 2 ساعت: بنشینید
 4. 30 دقیقه الی 2 ساعت: روی سمت چپ بدن دراز بکشید
- سپس مجدداً به موقعیت 1 برگردید روی شکم دراز بکشید!

برگرفته از:

راهنمای حالت قرار گرفتن بدن_ بیمارستان Elmhurst_SB