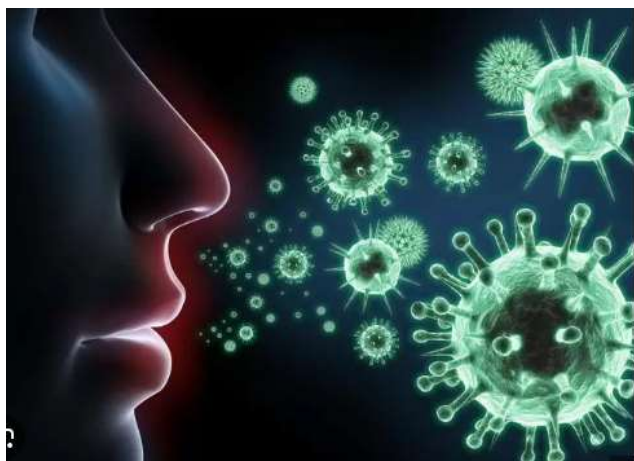




بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی گلزار

چگونه در آنفولانزا از خود مراقبت کنید؟



تهیه: کارگروه آموزش بیماربخش اورژانس

تدوین: خرداد ۱۴۰۳

بازنگری: خرداد ۱۴۰۵

ایمیل بیمارستان

info@golsarhospital.ir

سایت بیمارستان

www.golsarhospital.ir

شماره تلفن: ۰۱۳-۳۴۹۰۰۰

آدرس: رشت - گلزار - بلوار سمیه

کد پمفلت: T۱۹-AC-۰۲

در صورت بروز هریک از علائم زیر با
پزشک مشورت نمایید یا به اورژانس
مراجعه نمایید:



در صورت بروز تب بیشتر از ۳۸ درجه سانتی گراد همراه با
علائم زیر نیاز به بستری در بیمارستان می باشد:

- ❖ مشکلات تنفسی
- ❖ علائم پیشرفت بیماری
- ❖ برگشت مجدد تب یا تداوم تب برای بیشتر از سه روز
- ❖ علی رغم درمان با داروی تب بر
- ❖ تغییرات سطح هوشیاری، بی قراری و بروز علائم تشنج
- ❖ احساس کم آبی شدید



در صورت داشتن هرگونه سوال در زمینه مراقبت های منزل
با شماره تماس ۰۱۳-۳۴۹۰۰ داخلی بخش مربوطه تماس
حاصل نمایید.

منبع: پرونر سودارت اورژانس ۲۰۲۲

❖ کمترین رفت و آمد را در فضای خانه داشته باشید و تا جای
ممکن از اتاق خود خارج نشوید و در فضاهای مشترک با
سایر اعضای خانواده قرار نگیرید.

❖ فضاهای مشترک خانه به عنوان مثال (آشپزخانه، حمام)
به خوبی تهویه شوند (مثلا پنجره راباز نگه دارید) و پس از
استفاده از سرویس بهداشتی لوازم بویژه شیرآلات را
ضد عفونی کنید.

❖ در صورتی که امکان جداسازی بیمار در یک اتاق دیگر امکان
پذیر نباشد، افراد خانواده بایستی حداقل دومتر از فرد
بیمار فاصله داشته باشند.

❖ تعداد مراقبان فرد بیمار را محدود نمایید. (یک نفر که دارای
وضعیت سلامت مطلوب است از بیمار مراقبت کند).

❖ مراقبین یا افراد خانواده به دنبال هر نوع تماس با فرد بیمار
یا سطوحی که فرد بیمار با آن تماس داشته، بهداشت دست
را انجام دهند.

❖ زمانی که بیمار از اتاق خارج می شود یا افراد خانواده، جهت
مراقبت وارد اتاق می شوند، فرد بیمار باید از ماسک
پزشکی استفاده کند.

❖ ماسک را در صورت تعویض در سطل زباله درب دار دارای
پلاستیک دور بریزید و سپس دستان خود را با آب و صابون
بشوید.

❖ از ملحفه و ظروف غذا خوری مجزا برای فرد بیمار استفاده
کنید.



**عیادت از بیمار تا زمان بهبودی کامل،
مجاز نیست**

آنفلانزا چیست؟

آنفلانزا یک بیماری ویروسی حاد تنفسی است که با علائم تب، سردرد، درد عضلانی، تعریق، آبریزش بینی، گلودرد و سرفه همراه است. سرفه اغلب شدید و برای مدتی طولانی ادامه می یابد ولی سایر علائم بیماری بعد از ۲ تا ۷ روز خود به خود بهبود پیدا می کنند. آنفلانزا در افراد مختلف ممکن است از سایر بیماریهای ویروسی دستگاه تنفس قابل تشخیص نباشد. اشکال مختلفی از بیماری با ویروس های متفاوت وجود دارد. در برخی از انواع آنفلانزا مشکلات گوارشی (تهوع، استفراغ و اسهال) نیز ممکن است دیده شود. در کودکان علائم گوارشی علامت برجسته می باشد.

چگونه از خود در منزل مراقبت کنید؟

رعایت رژیم غذایی:



مایعات گرم فراوان مصرف نمایید: چای کم رنگ، آب ولرم، آب گوشت و مرغ و عصاره سوپ ها

سوپ مصرف نمایید: به منظور دریافت سبزیجات، غلات کامل (مانند جو) و مایعات در تهیه سوپ از منابع پیش ساز ویتامین A (هویج، گوجه فرنگی و کدو حلوائی) و همچنین از انواع سبزیجات برگ سبز نظیر تره، جعفری، اسفناج و گشنیز و نیز از سبزیجاتی همچون بروکلی و پیاز به علت داشتن ترکیبات گوگردی و همچنین از جوانه ها به دلیل داشتن انواع ویتامین های گروه B استفاده نمایید.

میوه و سبزی تازه مصرف نمایید: از تمام زیر گروههای میوه ها به دلیل داشتن پیش ساز ویتامین A و ویتامین C و استفاده نمایید. از تمام زیر گروههای سبزیجات مانند سبزیجات زرد،

قرمز، نارنجی، و سبز رنگ که به خوبی شسته و ضد عفونی شده استفاده نمایید.

از انواع مرکبات (پرتقال و لیمو ترش و نارنج) به صورت منظم و روزانه حداقل دو عدد در روز مصرف نمایید. (مرکبات حاوی ویتامین C هستند که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارند)

غلات کامل (سبوس دار) مانند نان های سبوس دار مصرف نمایید.

لبنیات (کم چرب) و ترجیحا پروبیوتیک مصرف نمایید. (ماست های پروبیوتیک در سلامت دستگاه گوارش و ممانعت از رشد و تکثیر انواع میکروب ها نقش دارند.)

جهت تامین پروتئین مورد نیاز روزانه، از تخم مرغ، گوشت سفید و حبوبات استفاده نمایید.

حبوبات را همراه منابع غذایی ویتامین C مانند نارنج و آبلیموی تازه مصرف کنید. (برای جذب بهتر آهن) از منابع غذایی ویتامین B6 استفاده نمایید. همچون: تخم مرغ، مرغ، ماهی، قارچ، حبوبات



- ❖ از منابع مواد پروتئینی مانند: گوشت ها، مرغ، ماهیان، ماهی ها و تخم مرغ به صورت کاملاً پخته شده استفاده نمایید.
- ❖ رژیم غذایی خاص خود را برای بیماری زمینه ای که دارید مانند: دیابت، فشارخون و بیماری کلیوی، رعایت نمایید.
- ❖ برای بیماران کم اشتها می توانید از انواع میان وعده های مقوی و یا پر پروتئین مانند: فرنی، سمنو، شله زرد (شیرین شده با عسل) عدسی تهیه نمایید.

از موارد زیر در تغذیه پرهیز کنید:

❖ از مصرف فست فود ها، گوشت های فرآوری شده و غذاهای سرخ شده به دلیل اینکه حاوی نمک زیاد، اسیدهای چرب ترانس و اشباع می باشند خودداری نمایید.

❖ از مصرف غذا در بیرون از منزل و محل کار به دلیل عدم رعایت دقیق نکات بهداشتی، میزان بالای نمک، چربی اشباع و ترانس که سبب تضعیف سیستم ایمنی خواهد شد، خودداری نمایید.

❖ از مصرف نوشابه ها و نوشیدنی های شیرین شده با شکر و مصرف قند ساده خودداری نمایید. چراکه که با تضعیف عملکرد ایمنی همراه است.

❖ از مصرف شیرینی جات مانند: گز، سوهان، نقل، نبات، کیک و کلوچه، شکلات و... خودداری نمایید.

مراقبتها و رعایت اصول جداسازی:

❖ بهتر است در یک اتاق جداگانه و با تهویه مناسب استراحت کنید. (پنجره باز باشد تا تهویه برقرار باشد)



❖ در هنگام بیماری از دست زدن به چشم ها و بینی خود خودداری کنید.