



مرکز تحقیقات و آموزش پزشکی شهید شهباز
مركز آموزشى درمانى شهيدا تبريز

مرکز آموزشی درمانی شهید تبریز



راهنمای بیماران
کرونا پس از ترخیص



کرونا و عموم فقیدان کروناییان
تولید: تکرام و ایستگاه: Corona_Val_Armodem

کمیته آموزش به بیمار و همگانی

زیر نظر: دکتر قهرمانی (متخصص عفونی)

تهیه: ثریا قلی پور (کارشناس ارشد پرستاری)

پاییز 1400



آدرس: تبریز - گلشهر - بلوار گلستان - بیمارستان شهیدا

Tell: 041-33893314-17

با مراجعه به لینک ارتقای سلامت در وب سایت مرکز به
آدرس Shohada Medical Research & Training
Hospital می توانید پمفلت و مطالب آموزشی را دریافت و
مطالعه نمایید.

روش صحیح شستن دست:



آرزوی ما، سلامتی و تندرستی خانواده‌هاست

روش تهیه محلول ضد عفونی از وایتکس:

ابتدا یک بطری یا ظرف مناسب جهت تهیه محلول فراهم کنید، سپس یک پیمانه وایتکس درون ظرف بریزید و بعد پنج پیمانه آب سرد اضافه کنید. دستمال به محلول آغشته کنید و روی سطوح مورد نظر بکشید رطوبت سطح باید خودبخود خشک شود حدود 10 دقیقه زمان لازم است تا محلول ضد عفونی اثر کند. توجه: برای تهیه محلول از آب سرد استفاده شود.



- به کسی اجازه عیادت ندهید تا زمانیکه کاملا بهبود یابید و هیچ علامتی نداشته باشید(این روند حدود 14 روز طول می کشد.
- فردی که از بیمار مراقبت می کند قبل از ورود به اتاق بیمار باید یک ماسک ساده بپوشد.
- توجه کنید قبل از پوشیدن ماسک دست ها را خوب بشوئید.
- دقت داشته باشید تحت هیچ شرایطی ماسک و دستکش استفاده شده را مجددا مصرف نکنید.
- محل هایی از اتاق که شما مکرر با آنها در تماس هستند باید به طور مکرر ضد عفونی شود.(به صورت مداوم دستگیره درب ها، اتاق ها و سرویس های بهداشتی را ضد عفونی نمائید).



مددجوی محترم حال که سلامتی خود را نسبتا بازیافتید لطفا نکات زیر را در منزل به دقت مطالعه و رعایت نمائید.

- داروهای تجویزی خود را به طور منظم در زمان های ذکر شده در نسخه، مصرف کنید و حتی اگر احساس بهبودی می کنید داروها را قطع نکنید، تا دوره درمان کامل شود.
- در صورتیکه سرفه شما بدتر شد، مجدد تب کردید یا تنگی نفس شما تشدید شد بلافاصله به مرکز درمانی مراجعه نمائید.
- شما باید در یک اتاق مجزا از سایر اعضای خانواده استراحت کنید.
- ظرف غذا و قاشق و چنگال شما باید از بقیه مجزا باشد. این وسایل باید پس از مصرف با آب و مایع ظرف شویی و جدا از ظروف سایر اعضای خانواده شسته شود