



نام خانوادگی:	نام:	بخش:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد:	تشخیص:	تاریخ پذیرش:
آموزش زمان ترخیص توسط پزشک و پرستار			
دارو	نام دارو	میزان و مدت زمان مصرف	
		صبح	ظهر
		شب	
		نحوه صحیح مصرف دارو	
			قبل از غذا □ بعد از غذا □ همراه غذا □ ناشتا □
			قبل از غذا □ بعد از غذا □ همراه غذا □ ناشتا □
			قبل از غذا □ بعد از غذا □ همراه غذا □ ناشتا □
تغذیه	<p>در برنامه غذایی خود دو اصل تعادل و تنوع رعایت گردد . مصرف مایعات فراوان در طول روز ۶-۸ لیوان تا ترشحات راحت تر تخلیه گردد - جهت راحتی تنفس غذا بصورت حجم کم در دفعات زیاد مصرف شود- مصرف مواد غذایی با انواع ویتامین ها جهت تقویت سیستم ایمنی مانند: ویتامین گروه بی که در غلات سیوس دار، حبوبات ، مغزهای خام موجود است. ویتامین سی : در اسفناج ، انواع کلم و گل کلم و شلغم، گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای و نیز میوه هایی مانند مرکبات مانند لیمو ، کیوی و ... وجود دارد ویتامین دی که در لبنیات و ماهی های چرب و زرده تخم مرغ و یا ۲۰ دقیقه استفاده از نور ملایم آفتاب خورشید موجود است و همچنین مصرف روی که در گوشت قرمز ، مرغ ، ماهی، تخم مرغ و غلات کامل و حبوبات یافت می شود. توجه شود میوه و سبزیجات را کامل و صحیح شستشو و ضد عفونی نمایید . با توجه به پایدار بودن ویروس در دمای انجماد فریزر، بهداشت مواد غذایی و گوشت ها حین شستشو بسیار ضروری میباشد قبل و بعد از آماده سازی مواد غذایی دستهای خود را کاملا بطور صحیح بشویید و همچنین مواد غذایی گوشتی و تخم مرغ را خوب بپزید. (تاکید میشود که فرد بیمار غذا تهیه نکند).</p>		
مصرف داروها	<p>داروهای تجویزی خود را به طور منظم مصرف نمایید حتی اگر احساس بهبودی داشتید و دارو ها را قطع نکنید تا دوره درمان کامل شود . به فاصله ۲-۳ ساعت قبل و بعد از مصرف دارو از خوردن شربت و قرص های ضد اسید معده مانند شربت آلومینیوم ام جی اس و شربت منیزیوم خودداری کنید. (در صورت مصرف داروی دیگر پزشک خود را مطلع نمایید).</p>		
موارد مهم	<p>شما باید در يك اتاق مجزا از سایر اعضای خانواده و با تهویه مناسب (پنجره دار) استراحت کنید و فقط برای موارد ضروری از اتاق خارج شوید و يك فرد سالم بدون سابقه بیماری و با ماسک از شما مراقبت کند . فاصله ۲متر را با سایرین رعایت کنید . کسی اجازه عیادت از شما را ندارد تا زمانیکه کاملا بهبود یابید (این روند ۱۴ روز طول می کشد). محل های مشترک با سایر اعضای خانواده مانند آشپزخانه ، دستشویی باید تهویه مناسبی داشته و مرتب ضد عفونی شود . ظرف غذا و قاشق و لیوان شما باید از بقیه مجزا باشد و پس از مصرف جدا شسته و ضد عفونی شود. سطوح وسایلی مانند: خودکار ، میز و صندلی ، دستگیره ها کنترل تلوزیون ، کلیدو پریز و شیر آلات ، دکمه آسانسور و ... و دستشویی و توالت را ابتدا با شوینده های معمولی تمیز کنید و سپس با ضد عفونی کننده حاوی وایتکس که شامل يك لیوان وایتکس با ۵۰ لیوان آب می شود، مرتباً ضد عفونی کنید. دستهای خود را مرتب با آب و مایع صابون ۴۰ ثانیه به روش صحیح بشویید و با دستمال کاغذی خشک کنید (از حوله مشترک استفاده نکنید) و یا با مواد شستشو دهنده های حاوی الکل ۷۰ درصد مرتباً ضد عفونی کنید. البسه شما با ماشین لباسشویی در آب داغ با درجه ۶۰ تا ۹۰ درجه به همراه مواد ضد عفونی شستشو داده شود و سایر افراد با لباس شما تماس پیدا نکنند و یا حتما دستکش داشته باشند و پس از استفاده بلافاصله در سطل زباله درب دار داخل اتاق بیمار بیندازند. از وسایل نقلیه عمومی استفاده نکنید.</p>		
نکات مهم بعد از ترخیص	<p>در صورتیکه سرفه شما بدتر شد و یا مجدداً تب کردید یا تنگی نفس شما تشدید شد بلافاصله به مرکز درمانی مراجعه کنید. در صورت داشتن سوال می توانید با تلفن های ۱۹۰ و ۴۰۳۰ و (۳۲۵۷۶۴۱۱) تماس حاصل نمایید.</p>		
امضاء پزشک	امضاء پرستار	امضاء و اثر انگشت بیمار یا همراه	