



## دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

### آنفلونزا

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و حین ترخیص **آنفلوانزا** طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد.

#### ❖ درمان

- ✓ در اکثر افراد معمولاً این بیماری با استراحت در منزل بهبود می یابد ولی در افرادی با بیماری های مزمن تنفسی و یا افراد سالمند و کودکان، پزشک ممکن است درمان دارویی را در نظر بگیرد.
- ✓ پزشک داروهای ضد ویروسی را به منظور از بین بردن خطر ویروس و همچنین داروهای مسکن را به منظور کنترل علائم و عوارض برای بیمار تجویز می کند.

#### ❖ فعالیت

- ✓ بهتر است در تخت استراحت کنید.
- ✓ در صورت اجازه پزشک برای خروج از تخت ابتدا نشسته و سپس پاهای خود را از لبه تخت آویزان نمایید و در صورت نداشتن سرگیجه با کمک همراه خود و یا پرستار از تخت خارج شوید.

#### ❖ مراقبت

- ✓ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.
- ✓ از دستکاری سرمها و رابطهای متصل به خود خودداری کنید.
- ✓ مکرراً دستهای خود را بشویید.
- ✓ از مصرف خودسرانه دارو و غیر از داروهای تجویز شده و بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
- ✓ افرادی که بیماری واگیردار دارند از ملاقات با وی خودداری کنند
- ✓ داروها طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار برای شما اجرا خواهد شد.



## دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

### آنفلونزا

#### ❖ رژیم غذایی

- ✓ با توجه به وجود تب و بی اشتها، احتمال بروز یبوست وجود دارد بنابراین تا حد امکان از غذاهای پر فیبر مانند میوه ها و سبزیجات تازه و نان سبوس دار استفاده کنید .
- ✓ آب فراوان بنوشید ،نوشیدن مایعات و آب فراوان در طول روز به همراه استراحت کامل، بیماری را بهبود میبخشد .
- ✓ مصرف غذاهای گرم و آبکی مانند انواع سوپ می تواند در بهبود سریع تر بیماری کمک کننده باشد .
- ✓ میوه های تازه، عصاره تازه طبیعی سبزیجات بخورید .
- ✓ از مصرف غذاهای سرخ کرده و پرچرب خودداری کنید.

#### ❖ فعالیت

- ✓ در محیط آرام و پاکیزه استراحت کنید.
- ✓ از بیرون رفتن در مدت بیماری خودداری کنید.
- ✓ در صورت تمیز بودن هوا، به آرامی قدم بزنید تا از لخته شدن خون جلوگیری شود.

#### ❖ مراقبت

- ✓ مکررا دستها را به مدت 2 تا 3 دقیقه به خصوص لای انگشتان دست و زیر ناخنها را بشویند تا احتمال آلودگی دانه ها بی که بروی پوست شماست کاهش یابد .
- ✓ در برابر عطسه و یا سرفه از دستمال استفاده کنید و بلافاصله دستمال را درون سطل زباله بیندازید .
- ✓ روزانه با آب ولرم حمام کنید .در حمام از صابون استفاده نکنید و در صورت لزوم تنها از صابونهای ملایم ( مانند صابون بچه و یا صابون مخصوص پوستهای حساس) استفاده نمائید.
- ✓ هوای محیط منزل را با استفاده از دستگاه تهویه تمیز کنید .
- ✓ از بشقاب، قاشق، لیوان و ... مخصوص به خود استفاده کنید .
- ✓ تا حد ممکن در دوره ی بیماری از حضور در جمع اجتناب کنید.



## ❖ دارو

- ✓ پزشک ممکن است داروهای ضد ویروسی مانند اولستامیویر و زانامیویر را برای بیمار تجویز کند که در این داروها طول مدت بیماری را کاهش و از پیامدهای جدی پیشگیری می کنند.
- ✓ عوارض جانبی این داروها ممکن است شامل تهوع و استفراغ باشد، در صورتی که این داروها را با غذا مصرف کنید، کمتر دچار این عوارض خواهید شد.

## ❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ بیشتر افرادی که به این بیماری مبتلا می شوند، می توانند در خانه خود را درمان کنند و نیازی به مراجعه به پزشک ندارند.
- ✓ در صورتی که نشانه های بیماری را دارید، به پزشک مراجعه کنید
- ✓ در صورت بروز موارد نشان دهنده ی عفونت و یا سایر موارد اورژانسی با پزشک یا اورژانس تماس بگیرید.

**واحد آموزش سلامت بیمارستان شهید رازی شاهیندژ**