



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

## آنفولانزا

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خود مراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص آنفولانزا 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.

### ❖ تغذیه

- ✓ آب فراوان بنوشید. نوشیدن مایعات و آب فراوان در طول روز به همراه استراحت کامل، بیماری را بهبود می بخشد.
- ✓ مصرف غذا های گرم و آبکی مانند انواع سوپ می تواند در بهبود سریع تر بیماری کمک کننده باشد.

### ❖ 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 سرم ها و رابط های متصل به خود ، خودداری کنید.
- ✓ مکرراً دست های خود را بشوید.
- ✓ از مصرف خودسرانه دارو بغیر از داروهای تجویز شده و بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
- ✓ از ملاقات با افراد دیگر خودداری کنید.
- ✓ در صورت توصیه پرستار از ماسک استفاده کنید.
- ✓ در صورت بروز تنگی نفس اطلاع دهید.



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

## آنفلانزا

### ❖ رژیم غذایی

- ✓ با توجه به وجود تب و بی اشتها، احتمال بروز یبوست وجود دارد بنابراین تا حد امکان از غذاهای پر فیبر مانند میوه‌ها 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 غذا های گرم و آبکی مانند انواع سوپ می تواند در بهبود سریع تر بیماری کمک کننده باشد.
- ✓ میوه‌های تازه، عصاره تازه طبیعی سبزیجات بخورید.
- ✓ از مصرف غذا های 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

- ✓ مکرراً دستها را به مدت ۲ تا ۳ دقیقه به خصوص لای انگشتان دست و زیر ناخن‌ها را بشویند تا احتمال آلودگی دانه‌ها یا 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 صابون های ملایم (مانند صابون بچه و یا صابون مخصوص پوست‌های حساس) استفاده نمایید.
- ✓ 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 دارو های 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.

### ❖ در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- ✓ 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.