

توصیه های خود مراقبتی در صورت ابتلا به بیماری کرونا

- **در صورتی که پس از ابتلا به بیماری کرونا دچار ضعف و بی حالی هستید،** بهتر است ضمن کاهش فعالیت‌های شدید روزانه در منزل استراحت کنید و تغذیه مناسب و کافی داشته باشید. انجام حرکات نرمش به ویژه نرمش همراه با تمرین‌های تنفسی می‌تواند کمک‌کننده باشد.
- **در صورت داشتن تب،** ضمن مراجعه به پزشک و طبق تجویز او، داروهای ضد تب مانند استامینوفن را مصرف کنید.
- **در صورت بروز سرفه،** از خوابیدن به طور طاق باز (خوابیدن به پشت) اجتناب کرده و ترجیحاً در وضعیت نشسته یا نیم نشسته قرار گیرید. مصرف عسل و لیمو (یک قاشق چایخوری داخل یک لیوان آب گرم) برای کاهش سرفه ممکن است کمک‌کننده باشد. داروهای ضد سرفه/خلط آور و فرآورده‌های ضد سرفه گیاهی تایید شده و دارای مجوز رسمی طبق دستور پزشک مصرف شود.
- **از دست دادن حس بویایی و چشایی** در این بیماری طبیعی است و جای هیچ‌گونه نگرانی ندارد. این عارضه به مرور زمان برطرف می‌شود و به درمان خاصی نیاز ندارد.
- **در صورت بروز تهوع و استفراغ** بهتر است نفس‌های آرام و عمیق بکشید، اندک‌اندک مایعات سرد-یخی بنوشید، غذاهای سبک و غذاهایی که برایتان قابل تحمل است مصرف کنید، غذاهای سرخ شده چرب یا شیرین مصرف نکنید، دفعات مصرف غذا را افزایش و حجم غذا را در هر نوبت کاهش دهید، بعد از غذا فعالیت نکنید، بلافاصله بعد از غذا مسواک نزنید و با توصیه پزشک داروهای ضد تهوع مصرف کنید.
- **در صورت بروز اسهال** به جایگزینی مایعات و الکتrolیت‌ها و جلوگیری از کم‌آبی بدن بسیار توجه کنید. این امر در کودکان و سالمندان بسیار حیاتی می‌باشد. با توجه به دفع و ویروس از مدفوع، خصوصاً در شرایطی که بیمار اسهال دارد، نکات بهداشتی را برای جلوگیری از احتمال انتقال ویروس به‌طور کامل رعایت کنید. با مراجعه به پزشک داروهای مناسب را در صورت نیاز مصرف کنید.
- **بهبتر است غذای بیمار غنی از پروتئین‌ها، ویتامین‌ها و املاح معدنی باشد.** در صورت تغذیه مناسب و استفاده کافی از میوه و سبزیجات تازه و لبنیات نیازی به مصرف مکمل نمی‌باشد و مصرف روتین مکمل‌های ویتامینی-املاح توصیه نمی‌شود.

تهیه شده توسط کارشناسان اداره نظارت و پایش مصرف فرآورده‌های سلامت محور معاونت غذا و دارو

برگرفته از راهنمای تشخیص و درمان بیماری کووید-۱۹ در سطوح ارائه خدمات سرپایی و بستری نسخه یازدهم دی ماه ۱۴۰۰