

COVID-19 اطلاعات بیمار در مورد بیماری

آزمایش تست نمونه برداری از بینی - حلق - گلو شما مثبت بوده، بدون اینکه شما خود را مریض احساس کنید

شاید شما خوش شانس باشید و همین طور بماند. ما آرزو می کنیم، که اینطور بماند

- روز علائم بیماری ایجاد شود 14 اما لطفاً توجه داشته باشید: هنوز هم ممکن است در طی
- بنابراین ضروری است که در خانه بمانید - حتی اگر کاملاً سالم باشید
- آلوده COVID-19 شما می توانید 2 روز قبل از اینکه خودتان علائم بیماری را مشاهده کنید، ناخواسته افراد دیگر را با کنید.
- مزیت اطلاعاتی شما نسبت به افراد دیگر این است: شما این را می دانید که با ویروس تماس داشته اید، به دلیل اینکه آزمایش تست شما مثبت بوده است.
- روز در خانه بمانید و کسی را ملاقات نکنید 10 بنابراین: لطفاً
- **!!متشکر**

آزمایش تست نمونه برداری از بینی - حلق - گلو شما مثبت بوده، و شما خود را مریض احساس می کنید

- لطفاً توجه داشته باشید: پزشک خانواده شما به طور خودکار توسط اداره مربوطه از بیماری شما مطلع نمی شود! لطفاً حتماً با پزشک خانواده خود تماس بگیرید
- می تواند خیلی ناگهانی و واضح شروع شود، اما ممکن است یک دوره تدریجی نیز طی کند COVID-19 بیماری

هفته آینده ممکن است اتفاق بیفتد آماده کند 3 این صفحه اطلاعات قصد دارد تا شما را برای آنچه در

علائم اولیه:

روز پس از تماس شما با ویروس ظاهر شود 14 تا 3 تقریباً اولین علائم ممکن است

- هفته اول بیماری می تواند مانند یک عفونت شبیه آنفولانزا پیش پا افتاده باشد: علائم به این صورت است، همانطور . که شما از قبل با علائمی مانند تب و حالت سرماخردگی خفیف آشنا هستید. صحبت از یک سیر معمول بیماری است
- علائم بیماری مانند علائم آنفولانزا است: دردهای عضلانی، گلو درد، سرفه کردن، احساس کوفتگی و خستگی، تب، . سر درد. در بیشتر اوقات اسهال و استفراغ و حالت تهوع هم اضافه می شود
- اگر خوش شانس باشید، حدود یک هفته دیگر تمام می شود و شما دوباره سالم خواهید بود .

روز به طور قابل توجهی بدتر شود 12 تا 5 با این حال، وضعیت شما می تواند پس از

- خستگی و کوفتگی می تواند خیلی ناگهانی ظاهر شود و بسیار شدید باشد .

- بعضی از بیماران روز به روز که از بیماری می گذرد، حتی نمی توانند به تنهایی در آشپزخانه چای درست . کنند و یا از چند پله بالا و پایین بروند، زیرا عضلات آنها خیلی ضعیف هستند

• **تب :** ممکن است تب شما هر روز بالا و پایین شود .

- درجه تغییر می 40.2 و 37.5 هفته (!) - و دائم بین 3 برخی از بیماران روزانه تب و لرز دارند - و تا مدت . کند - اگر چه آنها داروهای ضد تب استفاده می کنند. این یک شرایط بسیار بسیار جسمی سخت است و باعث می شود بسیاری احساس ناامیدی کنند

سال گذشته - با وجود مصرف قرص، تحمل این را نداریم که بدن ما به 50 همه ما) حتی جوان ترها) به دلیل دستاوردهای پزشکی هفته تب مداوم داشته باشد 3 مدت

• لطفا انتظار نداشته باشید، که در اینجا معجزه ای اتفاق بیافتد .

- خوب استراحت کنید ، فراموش نکنید که به مقدار کافی مایعات بنوشید و غذا بخورید - حتی وقتی به شدت . !خسته و بی میل هستید. شما برای این زمان به ذخیره انرژی نیاز دارید
- از درمان های خانگی مانند حوله خیس برای پیشانی هنگام تب و غیره استفاده کنید. به اندازه کافی چای . شیرین بنوشید: آب به تنهایی کافی نیست، شما به شکر احتیاج دارید
- .سوپ بخورید. بدن شما علاوه بر مایعات، به مواد مغذی و الکترولیت نیز نیاز دارد .

• **از دست دادن حس چشایی و / یا بویایی :**

- این شرایط بسیار ناخوشایند است ، اما خطرناک نیست .
- .حتی هفته ها پس از بیماری ، حس چشایی / بویایی ممکن است از بین نرود .
- !مهم است : به طور مرتب بخورید و بنوشید - حتی اگر هیچ مزه ای ندهند .

• **اسهال، حالت تهوع، استفراغ:** اگر علاوه بر تب و خستگی ، اسهال و استفراغ نیز دارید، پس حتما باید علاوه بر دارو . !که حتما پزشک تجویز کرده است، از خوردن و آشامیدن صحیح نیز اطمینان حاصل کنید

"نسخه برای اسهال: "سوپ هویج پوره شده"

و نیم ساعت بپزید. سپس آن را با آبکش از آب جدا کرده و 1 تا 1 لیتر آب به مدت 1 گرم هویج پوست کنده و خرد شده را در 500 گرم نمک مخلوط کنید. این سوپ را به مقدار 3) لیتر آب و یک قاشق چایخوری 1 با میکسر پوره کنید. سپس کل مواد را به همراه کم مصرف کنید

گرم نمک اضافه 3 و نیم ساعت بپزید ، 1 تا 1 لیتر آب به مدت 1 گرم هویج پوست کنده و رنده کنید و آنرا در 500 : سوپ هویج . قاشق غذاخوری شکر به آن اضافه کنید و به یک فرنی تبدیل 1 قاشق چای خوری کره و 1 کنید (یک قاشق چای خوری) ، حدود .کنید. این سوپ را بچه ها با اشتیاق می خورند

دستور العمل جای الکترولیت:

عدد لیمو - این چای را مرتب در طول روز 1 + قاشق چایخوری نمک 1 + قاشق غذاخوری عسل 10 + لیتر چای بابونه یا نعناع 1. به همراه بیسکویت میل کنید.

Rossi Lösung:

قاشق چایخوری نمک 1 + قاشق غذاخوری شکر 1+ عدد چای سیاه (بگذارید مدت زیادی دم بکشد) + مقدار آب پرتقال 2 . این چای را سرد (در یخچال نگهداری شود) بنوشید. این نوشیدنی به خصوص برای حالت تهوع و استفراغ مناسب است .

برای ایجاد رژیم غذایی مناسب است TCM سوپ برنج (گیاه مرکب) طبق دستور

فنجان آب + کمی نمک را در یک قابلمه به مدت چند ساعت بپزید. مراقب باشید! ممکن است در هنگام 8-10 + فنجان برنج 1 . پختن سر برود. به همین خاطر مدام نگاه بکنید

می توانید آن را به صورت شیربرنج مصرف کنید و یا کمی بعد سبزیجات پخته شده به همراه کمپوت سیب میل کنید .

چه چیزهایی توصیه نمی شود: شیر (کاکائو ، بلغور و غیره) و گوشت هنگامی که شما اسهال و استفراغ دارید توصیه نمی شود. . ولی ماست خوب است

سرفه ، تنگی نفس: عفونت ریه و گلو به وسیله ویروس همیشه پیش می آید ولی اغلب مورد توجه قرار نمی گیرد .

به همین دلیل لطفاً اندازه بگیرید - حتی اگر چیزی را متوجه نشدید و عفونت ریه و گلو را احساس نمی کنید! - اکسیژن خون خود . روز پس از شروع بیماری اندازه بگیرید 14 را دوبار در روز در روزهای بعدی حداکثر تا

بخرید - اما اگر خواستید، می توانید یک برنامه را Pulsoxymeter شما می توانید برای خود به طور مثال از اینترنت یک دستگاه . (یورو) آن هم نیز کارایی خوبی دارد 2.70 با حداکثر حدود "Pulsoximeter & Sauerstoff" برای تلفن همراه خود بخرید (مثلاً

درصد باشد ، این مقدار برای بدنی که در حالت 94 میزان اکسیژن خون شما در حالت استراحت (برای افراد سالم) باید بیش از . درصد باشد 90 خستگی است (به عنوان مثال دوبار از پله ها به طبقه اول رفته باشد) باید بیش از

تماس بگیرید 141 اگر اکسیژن خون شما به این مقدار نباشد: بلافاصله با پزشک خود یا .

اگر اکسیژن خون شما به میزان کافی باشد ، می توانید مطمئن باشید! شما به پزشک نیاز ندارید ، خستگی جسمی شما بدون شک . قابل درک است ، اما نگران کننده نیست

- **سرفه خشک ، مخاط غلیظ:** به پزشک خانواده خود اطلاع دهید - به خصوص اگر شما نمی توانید بخوابید. داروهایی .
!برای چنین شرایطی موجود است، در این مدت برای بهبودی خوی کافی برای شما خیلی مهم است
- هستید، به این معنی نیست که شما نمی توانید به بیماری COVID-19 گلو درد ، گوش درد: این موضوع که شما مبتلا به .
آنزین یا گلودرد و یا چرک گوش نیز مبتلا شوید
- **هستید COVID-19 لطفاً با پزشک خانواده خود تماس بگیرید - و قبل از مراجعه او را مطلع کنید که مبتلا به .**
 - در صورت مراجعه به مطب ، پزشک خانواده باید اقدامات احتیاطی (تجهیزات محافظتی) را که باید تهیه و برنامه .
ریزی شود ، انجام دهد. همچنین باید فرصت آماده سازی را به او بدهید - در غیر این صورت پزشک خانواده شما نمی
تواند شما را معاینه کند، زیرا او نباید بدون تجهیزات محافظ با ویروس تماس داشته باشد

- **سردرد:** بسیاری از بیماران سردردهای شدیدی را توصیف می کنند. اغلب اوقات ، تنش عضلانی ناشی از دراز کشیدن و . تب است.
- سعی کنید یک بطری آب گرم در پشت گردن خود قرار دهید تا عضلات شل شوند .
- از پزشک خانواده خود بپرسید! در این موارد داروهای وجود دارد .

:خلاصه و نتیجه گیری

- !پس از یک آزمایش مثبت: با پزشک خانواده خود تماس بگیرید .
- این بیماری می تواند با حملات مکرر تب - به رغم مصرف دارو ، سه هفته ادامه داشته باشد .
- !خوردن و آشامیدن بسیار مهم است - حتی اگر حوصله آن را ندارید .
- به نحوه ی تنفس خود توجه داشته باشید ، به عنوان مثال اکسیژن خون خود را دوبار در روز - در حالت استراحت و . هنگام بالا رفتن از پله ها به تدریج اندازه گیری کنید .
- ، سوپ برنج را فراموش نکنید Rossi برای اسهال و استفراغ: سوپ هویج پوره شده و چای الکترولیت ، محلول .
!دارید COVID هنگامی که دلایل زیر به دکتر احتیاج داشتید و به آن تلفن زدید - لطفاً به او حتماً بگویید که .
- (اگر بطور غیرمعمول و واضح همراه با فشار جسمی بالا برای نفس کشیدن تلاش می کنید) تنگی نفس .
- .اگر به دلیل استفراغ مکرر و اسهال مکرر نمی توانید چیزی بخورید .
- .اگر نمی توانید تب بالا را کنترل کنید .
- !با کمک همدیگر ، آن را با موفقیت انجام خواهیم داد