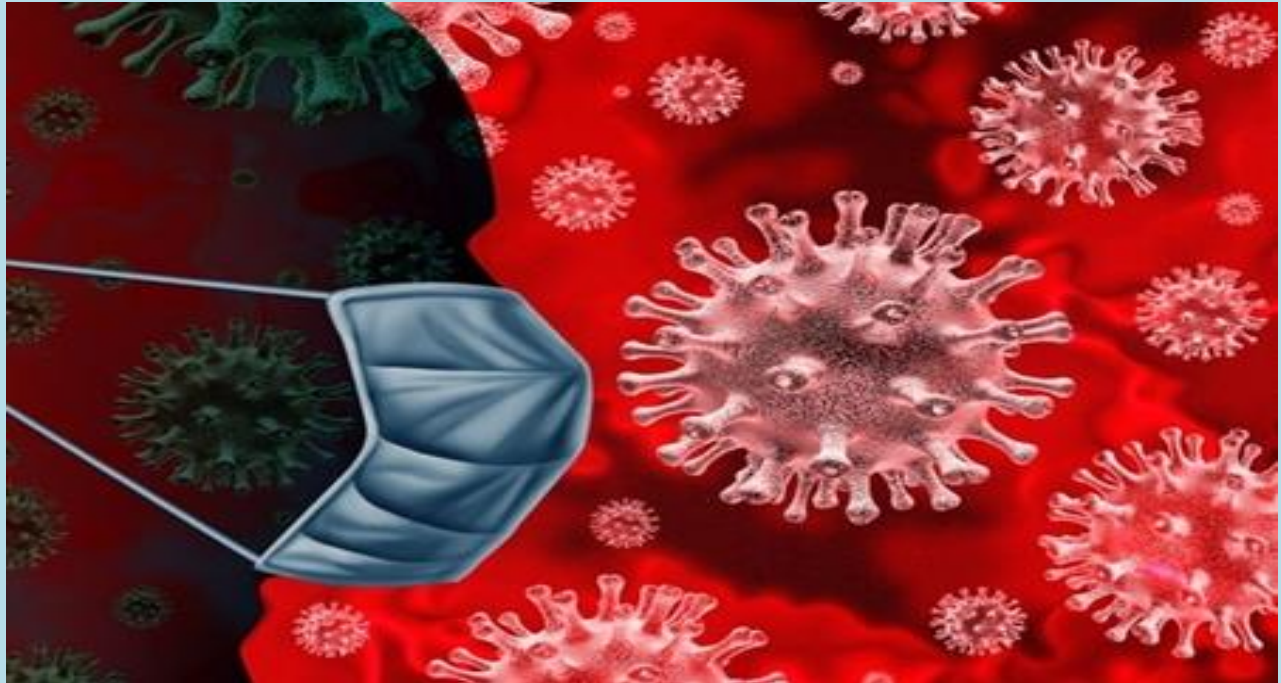


به نام خدا

پیام خودمراقبتی در برابر بیماری کووید ۱۹ در شرایط ابتلا به بیماری های مزمن



نشانه های بیماری را بشناسیم، مانند: سرفه، تنفس دشوار (تنگی نفس)، تب (به هر میزانی)، کوفتگی عضلانی، احساس خستگی

اطلاعات و آموزش ها را از منابع معتبر کسب کنیم

اگر در حال مصرف داروهای با تجویز پزشک هستیم، به میزان کافی در دسترس داشته باشیم

داروهای مورد نیاز خود را از طریق تلفن، ایمیل یا پیک سفارش دهیم

تا حد امکان، از نظر جسمانی فعال باشیم تا از سلامت جسمی خود اطمینان حاصل نماییم

خوراوبار کافی و سایر مایحتاج منزل را تهیه کنیم. این اقدام را به تدریج فراهم و از شتابزدگی بپرهیزیم

از انزوا بپرهیزیم

شبکه ای اجتماعی از اطرافیان خود در دسترس داشته باشیم

با فامیل، دوستان و آشنایان در تماس باشیم

با مشارکت خانواده و پزشک خود در مورد انتشار بیماری در جامعه یا بیمار شدن خود برنامه ریزی کنیم
از دستورات و توصیه های مسوولان ملی در خصوص چگونگی کسب آمادگی برای مقابله با همه گیری تبعیت کنیم
به رعایت دقیق موازین بهداشتی ادامه دهیم

در صورت بیماری در منزل استراحت کنیم و با پزشک خود تماس بگیریم
در صورتی بیماری و مراجعه به مراکز بهداشتی درمانی، آنها را از سابقه بیماری مزمن خود مطلع نماییم

منبع : سایت وزارت بهداشت و آموزش پزشکی