

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 داروهایی 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.
- خواروبار کافی و سایر مایحتاج منزل را تهیه کنیم. این اقلام 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.

