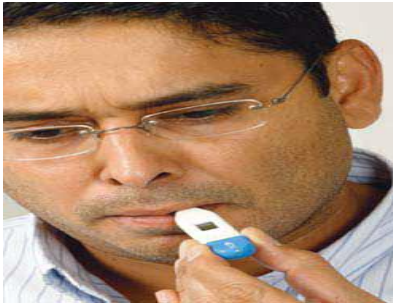


خود مراقبتی در تب



شناسنامه پمفلت آموزشی کد IN-03-97	
عنوان	خود مراقبتی در تب
تهیه کننده	ایرما ریحانی
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	زمستان ۱۳۹۷
ناظر کیفی	متخصص داخلی
دکتر فاطمه پریشان دکتر فاطمه کاظمی دکتر مریم هروآبادی	سوپروایزر آموزش به بیمار ایرما ریحانی

منبع:

کتاب راهنمای خودمراقبتی خانواده ۱ سایت وزارت بهداشت و درمان

۱. هنگامی که بیمار بزرگسال تب دارد، باید لباس خنک بپوشد و خود را با پتو نپوشاند.
۲. هنگامی که بیمار شروع به لرز میکند، باید لباس گرم بپوشد تا لرز تمام شود. سپس دوباره لباس سبک به تن کند.
۳. اگر بیمار ناخوش است یا تب بالا دارد هر 4 ساعت استامینوفن و هر 6 تا 8 ساعت بروفن را می توان زیر نظر پزشک مصرف کرد. آ اس آ (آسپرین) در افراد زیر 20 سال استفاده نکنید.
۴. اگر بیمار داروی ضدتب را استفراغ کند میتوانید از شیاف استامینوفن (استعمال از طریق مقعد) استفاده کنید.
۵. توصیه ما این است که در زمان تب و لرز استحمام نکنید. استحمام باعث لرز میشود و لرز باعث بالا رفتن دوباره دمای بدن میگردد نیم ساعت پس از مصرف ضد تب می توانید دست و پاهای خود را با آب ولرم بشویند.
۶. بیمار را تشویق کنید زیاد مایع بنوشد. هنگام تب از دست رفتن مایعات زیاد می شود.
۷. اگر درجه حرارت دهانی بیش از ۳۸.۵ است به پزشک مراجعه کنید.
۸. استراحت کنید و زیاد مایعات بنوشید تا مایعاتی که با تب از دست میرود را جبران کنید.