

**خودمراقبتی و مراقبت پرستاری**

**در بیماری کرونا (کووید ۱۹)**

تألیف: دکتر بابیه معماریان

استاد دانشگاه تربیت مدرس

[www.ketab.ir](http://www.ketab.ir)

سرشناسه: معماریان، ربابه، ۱۳۳۴ -

عنوان و نام پدیدآور: خودمراقبتی و مراقبت پرستاری در بیماری کرونا (کووید ۱۹) /  
تألیف: ربابه معماریان.

مشخصات نشر: تهران: کتاب باز، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۱۷ص.: جدول (رنگی)؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۴۲۴۶-۰-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۱۳ - ۱۱۷.

موضوع: کووید-۱۹ -- پرستاری COVID-19 (Disease) -- Nursing

کرونا ویروس ها -- تأثیر تغذیه Coronaviruses -- Nutritional aspects

کرونا ویروس ها -- بیماران - توانبخشی Coronaviruses -- Patient -- Rehabilitation

مراقبت از سلامت شخصی -- برنامه ریزی Self-care, Health -- Planning

رده بندی کنگره: RA۶۴۴

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۰۱۹۴

شماره کتابشناسی ملی: ۸۷۵۶۶۸۶

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا



www.ketab.ir

ویراستار، صفحه آرایی و طراحی جلد: سمیه توفیقی

ناشر: انتشارات کتاب باز

شمارگان: ۱۰۰۰ عدد

چاپ: اول، زمستان ۱۴۰۰

قیمت: ۶۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۴۲۴۶-۰-۵

آدرس مرکز پخش: تهران- خ دماوند- خ بلال حبشی- صائب تبریزی غربی پلاک ۱۲۸ واحد ۸

تلفن مرکز پخش: ۰۹۳۰۳۳۳۳۱۹۷ وب سایت مرکز پخش: www.omde-tehran.ir

وب سایت ناشر: www.ketabbaz.info تلفن دفتر نشر: ۰۲۱۷۷۴۶۸۵۹۹

ایمیل ناشر: info@ketabbaz.info ایمیل مرکز پخش: info@omde-tehran.ir

## فهرست مطالب

- پیشگفتار..... ۹
- مقدمه..... ۱۱
- فصل اول..... ۱۳
- ویروس کرونا چیست؟..... ۱۳
- نحوه سرایت ویروس COVID-۱۹..... ۱۵
- علائم و نشانه‌های کرونا ویروس..... ۱۶
- مقایسه علائم بیماری کرونا و سرما خوردگی و آنفولانزا..... ۱۷
- فصل دوم..... ۱۹
- خود مراقبتی..... ۱۹
- انواع خودمراقبتی..... ۲۰
- فصل سوم..... ۲۵
- راهکارهای خودمراقبتی پیشگیری از ویروس کرونا..... ۲۵
- توصیه‌هایی برای بیمار مبتلا به کرونا در منزل..... ۲۶
- راهکار خودمراقبتی مدیریت استرس..... ۲۹
- مدیریت استرس در خانواده..... ۳۵
- مدیریت استرس در ارتباط با کودکان..... ۳۶
- فصل چهارم..... ۳۹
- راهکارهای خودمراقبتی و مراقبت پرستاری از بیمار مبتلا به کرونا..... ۳۹
- پوزیشن دمر بهترین پوزیشن برای بیمار کرونا..... ۳۹
- تکنیک آرام‌سازی پیشرونده عضلانی..... ۴۳
- خود مراقبتی در زمینه تب ناشی از ویروس کرونا..... ۵۰

۵۴	خود مراقبتی در زمینه سرفه خشک
۵۶	خود مراقبتی در زمینه بهبود تنفس و خروج خلط
۶۵	<b>فصل پنجم</b>
۶۵	تغذیه بیمار مبتلا به کرونا
۶۷	مواد غذایی که در طول بیماری و یک‌ماه بعد از بیماری ممنوع است
۶۸	خود مراقبتی در زمینه اسهال در بیمار مبتلا به کرونا
۷۱	مواد غذایی مناسب برای درمان اسهال
۷۵	<b>فصل ششم</b>
۷۵	خودمراقبتی در زمینه سردرد ناشی از کرونا
۷۷	علائم سردرد کرونا
۷۷	سردرد بعد از بهبودی کرونا
۷۸	سردرد بعد از واکسن کرونا
۷۸	سردرد واکسن کرونا از خفیف و موقتی تا شدیدتر
۷۸	سردرد ناشی از لخته شدن خون
۸۰	راهکارهای خودمراقبتی در پیشگیری از سردرد
۸۳	<b>فصل هفتم</b>
۸۳	خودمراقبتی در زمینه خستگی ناشی از کرونا و ویروس
۸۷	خودمراقبتی در زمینه درد عضلانی و مفاصل در بیماران مبتلا به کرونا
۹۳	<b>فصل هشتم</b>
۹۳	پرسش‌های رایج در مورد ویروس کرونا
۱۱۳	<b>منابع</b>

به نام مهربان عالم هستی

ایمان دارم که همواره نگاه مهربان خداوند به بندگانش است،  
زندگی را به او بسپارید و اطمینان داشته باشید  
وقتی خدا هست جای نگرانی نیست.

اپیدمی و مهار ویروس کرونا در حال تبدیل شدن به یک بحران سلامت در دنیا است. امروزه از میلیون‌ها نفر در سراسر دنیا خواسته شده تا «فاصله فیزیکی» را رعایت کنند تا به این ترتیب از انتشار ویروس کرونا جلوگیری شود، به خانواده‌ها گفته شده که در خانه بمانند، به مردم توصیه شده از دست دادن خودداری کنند، ظروف غذا جدا باشد و در رستوران غذا نخورند و انتخاب کنید که دورتر باشید و فاصله را با محبت پر کنید.