

قبل از خوردن غذا دست هایتان را حتماً با آب و صابون بشویید چون ممکن است دست هایتان آلوده به میکروب های بیماریزا باشد .

از غذاهای دلخواه و مقوی استفاده کنید.

از شیر و لبنیات پاستوریزه که میکروب کمتری دارد استفاده کنید.

تخم مرغ خام ممکن است آلوده به میکروب باشد از تخم مرغ خام استفاده نکنید .

گوشت ها را به خوبی مغز پخت کنید تا میکروبهایش از بین برود.

میوه جات و سبزیجات را به دقت بشویید تا میکروب هایش کم شود . بیشتر از میوه هایی استفاده کنید که قابل پوست کندن باشد از کاهو و کلم که قابل پوست کندن نیست و به صورت خام خورده می شود اصلاً استفاده نکنید .

به اندازه کافی آب بخورید چون آب غلظت میکروب در بدنتان را کاهش میدهد .

از هرگونه تماس جنسی با همسرتان بدون استفاده از وسایل محافظ اکیدا " خودداری نمایید زیرا ترشحات جنسی به میزان زیادی دارای میکروب ایدز است .

برای جلوگیری از ابتلا به بیماری های عفونی از قرار گرفتن در محل های شلوغ و از تماس با افراد مبتلا به بیماری های عفونی خودداری نمایید .

به طور منظم به پزشک معالج خود مراجعه نمایید و پیگیر امر درمان خود باشید .

در صورت بروز هرگونه سرما خوردگی و سایر نشانه های عفونت ، بروز هرگونه توده و غده ای در بدن و در صورت سرفه ، تب ، اسهال و گیجی و منگی بلافاصله به پزشک مراجعه نمایید.

داروهایتان را طبق دستور پزشک معالج در منزل مصرف نمایید . بعضی داروهای ایمنی بدن شمارا زیاد کرده و بعضی از داروهای میکروب های وارد شده به بدن را از بین می برد ممکن است بعضی از داروهایتان ضد درد و برخی تقویتی باشد.

به هرگونه زخم و بریدگی و ترک در روی پوست بدنتان اهمیت دهید چون ممکن است عفونی شده و شما را با مشکل مواجه کند .

در بیماری ایدز مقاومت بدن در برابر میکروب ها بسیار کم شده و بدن در معرض ابتلا به انواع بیماری های عفونی قرار می گیرد . البته لازم به ذکر است که بسیاری از بیماران قادرند بدون نیاز به بستری شدن در بیمارستان زندگی خوبی داشته باشند. این بیماری از طریق اشک و بزاق و ادرار و مدفوع و عرق و ترشحات بینی منتقل نمی شود اما در صورتی که این ترشحات آلوده به خون باشند می توانند این بیماری را منتقل کنند . تا کنون هیچ واکسن و هیچ درمانی برای بیماری ایدز کشف نشده است.

لطفاً به این نکات توجه نمایید :

این بیماری از طریق شیر مادر منتقل می شود اگر کودک شیر خواری دارید هرگز به او شیرمادر ندهید .

از تیغ و مسواک و ناخنگیر مشترک با سایر اعضا خانواده استفاده نکنید چون ممکن است این وسایل آلوده به میکروب ایدز شده و میکروب را به سایر اعضا خانواده انتقال دهند .

بسیاری از حیوانات خانگی آلوده به میکروب هستند که می توانند شما را در معرض خطر ابتلا به بیماری های عفونی قرار دهند ، پس هرگز در منزل خود حیوانات خانگی، حتی ماهی نگهداری نکنید .

خاک باغچه آلوده به انواع میکروب هاست بنابراین هرگز با خاک باغچه تماس پیدا نکنید .

هرگونه زباله ای که آلوده به خون شماست در کیسه پلاستیکی انداخته و در آن را محکم ببندید.

برای شستشوی البسه فقط کافی است با آب و صابون شسته شوند . کف زمین در صورت قابل شستشو بودن و وان حمام هر هفته با مواد شوینده یا وایتکس شسته شود با این شستشو میزان میکروب ها در محیط زندگی تان کم می شود .

کاسه توالت را هر روز با آب و وایتکس ضد عفونی کنید .

از مصرف سیگار خودداری کنید چون دود سیگار احتمال عفونت ریه را افزایش می دهد .

در منزل با استفاده از ورزش های دلخواه و گوش دادن به موسیقی و مطالعه کتاب روحیه خود را تقویت کنید ، نماز بخوانید و نیایش کنید .

نگران نباشید

ما با این برگه آموزشی به شما

می آموزیم

که چگونه

در کنار ابتلا به بیماری ایدز

می توان زندگی خوبی داشت

تهیه و تنظیم: واحد آموزش دفتر پرستاری

بیمارستان بو علی سینا خرمدره

بهار سال ۱۳۹۲