



نکات خودمراقبتی در سوانح:



تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۵/۱۰ کد پمفلت: PA-۰۰۶-۱۰۰۳ شماره بازنگری: ۰۱

❖ ۴۸ تا ۷۲ ساعت پس از گچ گیری، حتما به کلینیک تخصصی ارتوپدی مراجعه فرمایید.

❖ عضو آسیب دیده باید بالاتر از سطح بدن قرار گیرد و به هیچ عنوان نباید آویزان باشد.

❖ روزانه حداقل به مدت ۱۵ دقیقه در معرض نور آفتاب قرار بگیرید.

❖ یک هفته تا ۱۰ روز بعد از ترخیص، به درمانگاه ارتوپدی جهت ویزیت مراجعه کنید.

❖ تا زمان بهبودی، از استعمال دخانیات خودداری نمایید، زیرا جذب کلسیم و ترمیم استخوان را مختل می کند.

❖ حداقل تا ۴۸ ساعت از گذاشتن وزن روی گچ خودداری کنید و همچنین از خیس شدن گچ بپرهیزید.

❖ حمام کردن به نحوی انجام شود که گچ خیس نشود.

❖ جهت نوبت گیری از پزشکان کلینیک بیمارستان امام رضا (ع) به سایت <http://nobat.mums.ac.ir> مراجعه نمایید و یا جهت اطلاعات نوبت دهی با شماره ۰۵۱۳۸۰۲۲۸۲۶ تماس بگیرید.

معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش اورژانس عدالتیان- واحد آموزش و سلامت



نکات خودمراقبتی در سوانح:



تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۵/۱۰ کد پمفلت: PA-۰۰۶-۱۰۰۳ شماره بازنگری: ۰۱

❖ ۴۸ تا ۷۲ ساعت پس از گچ گیری، حتما به کلینیک تخصصی ارتوپدی مراجعه فرمایید.

❖ عضو آسیب دیده باید بالاتر از سطح بدن قرار گیرد و به هیچ عنوان نباید آویزان باشد.

❖ روزانه حداقل به مدت ۱۵ دقیقه در معرض نور آفتاب قرار بگیرید.

❖ یک هفته تا ۱۰ روز بعد از ترخیص، به درمانگاه ارتوپدی جهت ویزیت مراجعه کنید.

❖ تا زمان بهبودی، از استعمال دخانیات خودداری نمایید، زیرا جذب کلسیم و ترمیم استخوان را مختل می کند.

❖ حداقل تا ۴۸ ساعت از گذاشتن وزن روی گچ خودداری کنید و همچنین از خیس شدن گچ بپرهیزید.

❖ حمام کردن به نحوی انجام شود که گچ خیس نشود.

❖ جهت نوبت گیری از پزشکان کلینیک بیمارستان امام رضا (ع) به سایت <http://nobat.mums.ac.ir> مراجعه نمایید و یا جهت اطلاعات نوبت دهی با شماره ۰۵۱۳۸۰۲۲۸۲۶ تماس بگیرید.

معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش اورژانس عدالتیان- واحد آموزش و سلامت