

## خودمراقبتی در زونا

- آب فراوان بنوشید. نوشیدن مایعات و آب فراوان در طول روز به همراه استراحت کامل، بیماری را بهبود می بخشد.
  - مصرف سبزیجات و مرکبات و آب میوه های تازه به ویژه آب هویج حاوی ویتامین سی، میتواند به بهبود سریعتر زخم کمک کند.
  - محدودیت حرکتی برای این بیماری وجود ندارد فقط از قرار گرفتن در معرض باد سرد پرهیز کنید.
  - به طور مکرر دستها را به مدت 2 تا 3 دقیقه به خصوص بین انگشتان دست و زیر ناخن را بشویید تا احتمال آلودگی دانه هایی که بروی پوست شماست کاهش یابد.
  - تاول ها نباید دستکاری شوند.
  - از خاراندن دانه ها و تاول ها به شدت پرهیز کنید.
  - از مصرف خودسرانه لوسیونها و کرم های پوستی خودداری کنید.
  - جهت کاهش درد بر روی موضع حوله مرطوب خنک قرار دهید.
  - اگر پس از بهبود تاول ها هنوز احساس درد می کنید مقداری یخ در یک کیسه پلاستیکی بریزید و بر روی پوست قرار دهید.
  - زخم ها را در معرض هوا قرار دهید تا خشک شوند. از باند پیچی زخم ها خودداری کنید.
  - در محل زخم ها لباس تنگ و پلاستیکی نپوشید. لباس ها نخی و گشاد باشد.
  - افرادی که قبلاً به بیماری آبله مرغان مبتلا شدهاند یا ایمنی بدنشان پایین است از بیماران مبتلا دوری کنند زیرا احتمال سرایت در آنها بالاست.
  - برای استفاده از محلول های پوستی با پزشک خود مشورت کنید و از استفاده خودسرانه داروها و پمادها پرهیز کنید.
  - فشارهای روحی روانی خود را کنترل کنید. دوری از استرس شدت ناراحتی زونا را کم می کند.
  - وسایل شخصی خود را جدا کنید.
  - موضع آسیب دیده را برای مدت چند دقیقه در معرض نور خورشید قرار دهید.
  - در وان آبی بخوابید که به آن نشاسته نرت یا پودر جو دوسر اضافه شده باشد.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه کنید:**
- عدم کاهش درد و درد غیر قابل تحمل علی رغم درمان
  - علائم جدید و غیر قابل توجیه
  - علامت عفونت زخم و دانه ها شامل تب، ترشح و قرمزی