



الوقاية من الإلتهاب الرئوي والالتهاب المسالك البولية

حافظ على بقاء رأس السرير بزاوية 30 درجة
وبقاء أسفل السرير بزاوية 15 درجة
إلا إذا طلب منك عدم القيام بذلك.



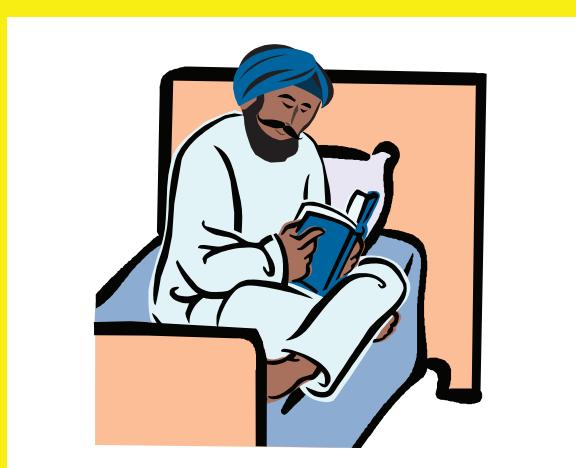
عليك التنفس بعمق والسعال 10 مرات
في الأقل كل ساعة.

استخدم مقياس التنفس التحفيزي إذا تم إعطاؤه إليك.

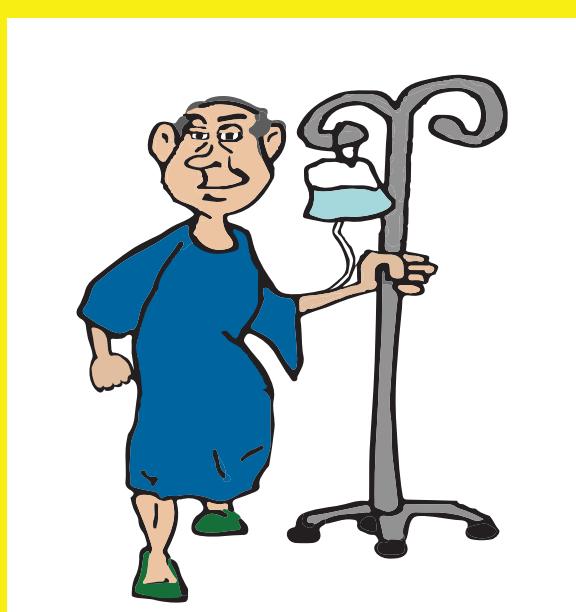


اجلس على حافة السرير حالما يكون
بإمكانك القيام بذلك.

اجلس على كرسي لتناول وجبة طعامك أو
انتصب في سريرك.



بادر بالمشي مرة واحدة إلى 3 مرات كل يوم.
إذا كان الألم يمنعك من النهوض، أطلب الحصول
على أدوية تخفيف الألم.



أطلب منهم إزالة قططار المسالك البولية إن وجد.

قم بتنظيف فمك وأسنانك مرتين إلى
4 مرات كل يوم.

أطلب من أحد أفراد أسرتك أن يجلب لك
مستلزمات رعاية الفم والأسنان.

