

# घरमा COVID-19 का लक्षणहरूको व्यवस्थापन

हाल, COVID-19 को कुनै प्रमाणित उपचार छैन। तथापि, COVID-19 रुघा र फ्लूको मौसममा तपाईंलाई लाग्न सक्ने अन्य भाइरसहरूसँग मिल्दोजुल्दो छ, र अधिकांश मानिसहरूलाई स्वास्थ्य उपचार गर्नु नपरी नै यो रोग निको हुन सक्छ। हाल सिफारिस गरिएको उपचार एक-एक लक्षणहरूको व्यवस्थापन गर्ने हो।

## सामान्य लक्षणहरूमा निम्न लगायत पर्न सक्छन्:

- ज्वरो
- खोकी
- सास फेर्न गाह्रो हुने
- पेट बिग्रने, वाकवाकी लाग्ने, बान्ता आउने र पखाला लाग्ने

## ज्वरो कम गर्ने

ज्वरो वा दुखाइ कम गर्न NSAIDS (एडिबल, मोट्रिन, आइबुप्रोफेन, आलिभ) को प्रयोग नगर्नुहोस्। त्यसको सट्टा, एसिटामिनोफेन (टायलेनोल) प्रयोग गर्नुहोस्। हालको अनुसन्धानले के संकेत गर्दछ भने NSAIDS, जस्तै आइबुप्रोफेन, प्रयोग गर्नाले COVID-19 लक्षणहरूलाई विस्तार गर्न वा विमारीलाई झन बिगार्न सक्छ।

## खोकी र सास फेर्न गाह्रो हुने लक्षण कम गर्ने

माथिल्लो श्वासप्रणाली संक्रमणको लागि प्रयोग गरिने ओभर-द-काउन्टर (प्रेस्क्रिप्शन बिना खरिद गरिने) औषधिहरूले लक्षणलाई कम गर्न मद्दत गर्न सक्छ।

ती औषधीहरूमा ग्वाइफेनेसिन (म्यूसिनेक्स), स्युडोफेड्रिन (स्युडाफेड) र डेक्स्ट्रोमेटोर्फेन (रोविटसिन, डेलसिम) पर्दछन्।

केही औषधीहरूमा विभिन्न औषधिहरू मिसाइएको हुन्छ; यदि तपाईं आफ्ना लक्षणहरू व्यवस्थापन गर्न एक भन्दा बढी औषधि लिने योजना बनाउनु भएको छ भने आफ्नो चिकित्सकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

## सहयोगी हुन सक्ने अन्य उपचारहरूमा निम्न लगायत पर्दछन्:

- ह्युमिडिफायरको प्रयोग गर्ने
- नाकका प्वालहरू कुल्ला गर्ने (नासल रिन्स)
- भिक्स भेपोरब लगायत प्रयोग गरेर छाती मालिस गर्ने
- तातो पानीले नुहाउने
- तकियामा अडेस लगाएर बस्ने
- ढीलो र गहिरो गरी नाकबाट सास लिई मुखबाट बाहिर फाल्ने अभ्यास गर्ने

## स्वस्थकर बानी गर्ने

धेरै तरल पदार्थ पिएर हाइड्रेटेड रहन नबिर्सनुहोस्। सामान्यतया, तपाईंलाई रुघा वा फ्लू भएको बेला दिनको कम्तीमा 8 कप तरल पदार्थ पिउनुपर्दछ। यदि तपाईंको पेटमा गडबडी भएको महसुस गर्दै हुनुहुन्छ भने, तपाईंले खेलकुद पेय जस्ता नुन-युक्त तरल पदार्थ, बारम्बार थोरै-थोरै गरेर झन धेरै तरल पिइरनुपर्छ।

प्रशस्त आराम लिनुहोस् र आफ्ना हातहरू बारम्बार धुनुहोस्। आफ्नो आहारमा ताजा फलफूल र तरकारीहरू समावेश गर्नुहोस्।

- पालक र बदाम आदिमा प्रशस्त भिटामिन ई पडन्छ।
- अमिला फल (सिट्रस), खरबुजा, तरबूजा र बेरी (ऐंसेलु, आदि) मा प्रशस्त भिटामिन सी हुन्छ।

तपाईंले सकेसम्म व्यायाम गर्नुहोस्।

सकेसम्म तनाव दिने कुराहरूदेखि परै रहनुहोस्; फोन कल वा अन्य प्रविधि मार्फत आफ्ना साथीसङ्गी र परिवारसँग सम्पर्कमा रहनुहोस्।

## आफ्नो चिकित्सकको परामर्श लिनुहोस्

- यदि तपाईंले मुखवा वा सुँघेर स्टेरोइड लिइरहनुभएको छ भने, तपाईं त्यो लिइरहनुहुन्छ कि हुन्न भनी आफ्नो चिकित्सकसँग सल्लाह गर्नुहोस्। स्टेरोइडले COVID-19 का लक्षणहरूलाई अझ गम्भीर बनाउन सक्छ।
- यदि तपाईंले नेबुलाइजर प्रयोग गरिरहनुभएको छ भने, तपाईं त्यो प्रयोग गरिरहनुहुन्छ कि हुन्न भनी आफ्नो चिकित्सकसँग सल्लाह गर्नुहोस्। नेबुलाइजरले अटोमाइज गर्छ वा धेरै सुक्ष्म कणहरूमा परिणत गर्दछ जुन फोक्सोमा जान्छ र COVID-19 कणहरू सहित बाहिर आउन सक्छ।

## आफ्नो चिकित्सक वा COVID-19 हटलाइनमा फोन गर्नुहोस्

यदि तपाईंमा निम्नमध्ये कुनै लक्षण देखिएमा आफ्नो चिकित्सक वा COVID-19 हटलाइन 1-877-AT-AVERA मा फोन गर्नुहोस्:

- श्वासप्रश्वासमा कठिनाइ: आफैँलाई निम्न प्रश्नहरू सोधी आफ्नो श्वासप्रश्वासको निगरानी गर्नुहोस्: "मेरो श्वासप्रश्वास कस्तो छ?" के मलाई सहज महसुस भइरहेको छ?" यदि तपाईं पूर्ण वाक्यहरू बोलेर कुरा गर्न सक्नुहुन्न भने तपाईंले आफ्नो चिकित्सकलाई भेट्नुपर्छ।
- जठरान्त्रीय (ग्यास्ट्रोइन्टेस्टाइनल) समस्या: यदि तपाईंलाई बान्ता आएको वा पखाला लागेको कारणले आफ्नो प्रणालीमा तरल वा ठोस खाद्य पदार्थ राख्न सक्नुहुन्न भने।
- 104 वा त्योभन्दा उच्च ज्वरो जुनलाई एसिटामिनोफेन (टाईलेनोल) ले असर गरेको छैन।

आवेराको मिसन ईसाई मूल्यमान्यताहरूद्वारा निर्देशित गुणस्तरीय सेवाहरू प्रदान गरेर व्यक्ति र समुदायहरूको जीवन र स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्नु हो। यदि तपाईंलाई आफ्नो बिलको एक अंश भुक्तानी गर्नमा समस्या हुन सक्छ भने लागेमा, आफ्नो स्थानीय व्यावसायिक कार्यालय वा विलिङ कर्मचारीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्। हामी तपाईंलाई उपलब्ध हुन सक्ने भुक्तानीका विकल्पहरूका बारेमा छलफल गर्न सक्छौं।