

የኮቪድ-19 ምልክቶችን በቤት ውስጥ መቆጣጠር

በአሁኑ ጊዜ፣ ለኮቪድ-19 ምንም ዓይነት የታወቀ የህክምና ፈውስ የለውም። ሆኖም ግን፣ ኮቪድ-19 ከሌሎች ቫይረሶች በጉንፋን እና ኢንፍሎዌንዛ በሚበዛበት ወቅት ሊያዙ ከሚችሉት ጋር ተመሳሳይ ነው። እና ብዙ ሰዎች ምንም ዓይነት የህክምና ክትትል ሳያስፈልጋቸው በቤታቸው ሆነው ከበሽታው ሊያገግሙ ይችላሉ። በአሁኑ ጊዜ የሚመከረው ህክምና በግል ምልክቶቹን መቆጣጠር ነው።

የተለመዱ ምልክቶች የሚያካትቱት፦

- ትኩሳት
- ሳል
- ለመተንፈስ ትንፋሽ ማጠር
- የሆድ መረበሽ፣ ማቅለሽለሽ፣ ማስመለስ እና ተቅማጥ ናቸው

ትኩሳትን መቆጣጠር

ትኩሳትን ወይም ሕመም ለመቆጣጠር NSAIDS (Advil, Motrin, Ibuprofen, Aleve) አይጠቀሙ። ከዚያ ይልቅ acetaminophen (Tylenol) ይጠቀሙ። የቅርብ ጊዜ ምርምር እንደሚያሳየው NSAIDS ማለትም Ibuprofen መጠቀም የኮቪድ-19ን ምልክቶች ሊያራዝም ወይም ሊያባብስ ይችላል።

ሳልን እና የትንፋሽ ማጠርን መቆጣጠር

ለላይኛው የመተንፈሻ አካል ብግነት/ኢንፌክሽን ጥቅም ላይ የሚውሉ ያለ ሀኪም ትዕዛዝ የሚሸጡ መድኃኒቶች መጠቀም ምናልባትም ምልክቶቹን ለመቀነስ ሊረዳ ይችላል።

እነዚያ መድኃኒቶች guaifenesin (Mucinex), pseudoephedrine (Sudafed) እና dextromethorphan (Robitussin, Delsym) ያካትታል።

አንዳንድ መድኃኒቶች በርካታ የሆኑ መድኃኒቶችን ሊያካትቱ ይችላሉ፤ የህመም ምልክቶቹን ለመቆጣጠር ከአንድ በላይ መድኃኒት ለመውሰድ የሚያስቡ ከሆነ ሃኪምዎን ያማክሩ።

ሌሎች ሊረዱ የሚችሉ ህክምናዎች የሚያካትቱት፦

- የአየር አርጥበት መጨመሪያ መሳሪያ/ሁሚዲፋየር መጠቀም
- የአፍንጫ ቀዳዳ ማርጠቢያ መጠቀም
- የደረት ማሻ፣ እንደ VapoRub ቪክስ ያሉ መጠቀም
- ሙቅ ሻወር መውሰድ
- ትራሶችን በመጠቀም ራስዎን ቀና በማድረግ መደገፍ
- ቀስ በማለት፣ ወደ ውስጥ ጠለቅ አድርጎ በአፍንጫ መሳብ፣ እና ወደውጪ በአፍ ማስወጣትን ይለማመዱ

ጤናማ ልማዶችን ማስቀጠል

ብዙ ፈሳሽ በመጠጣት የሰውነት ድርቀትን ማስወገድምን እርግጠኛ ይሆኑ። በአጠቃላይ፣ ጉንፋን ወይም ኢንፍሎዌንዛ በሚይዝዎት ጊዜ በቀን ውስጥ እስከ 8 ኩባያ ፈሳሽ መጠጣት ይኖርብዎታል። የሆድ መረበሽ ካጋጠመዎት፣ እንደ የስፖርተኞች መጠጦች ያሉ ጨው ያለባቸው ፈሳሾችን በትንሽ በትንሽ እያከታተሉ ፉት እያሉ በርካታ መጠን ያለውን በይበልጥ መጠጣት ይኖርብዎታል።

ብዙ አረፍት ያግኙ፣ እንዲሁም በየጊዜው እጆችዎን ይታጠቡ። ትኩስ/አዲስ ፍራፍሬዎችን እና አትክልቶችን በምግብዎ ውስጥ ያካትቱ።

- ስፒናች እና ለውዝ በቫይታሚን ኢ የበለጸጉ ናቸው።
- ኮምጣጤ ፍራፍሬዎችን፣ ብርጭቅ እና እንጆሪ በቫይታሚን ሲ የበለጸጉ ናቸው።

በቻሉት መጠን የሰውነት እንቅስቃሴን ያከናውኑ።

በቻሉት መጠን ጫናዎችን ያስወግዱ፤ ስልክ በመደወል ወይም በሌሎች ቴክኖሎጂ በመጠቀም ከጓደኞቻቸው እና ከቤተሰብዎ ጋር ግንኙነት ያድርጉ።

ከሃኪምዎ ጋር ይማከሩ

- በአፍ የሚወሰድ ወይም በትንፋሽ ወደ ውስጥ የሚሳብ ስቴሮይድ (steroid) እየወሰዱ ከሆነ፣ እባክዎን መቀጠል እንዳለብዎት ወይም እንደሌለብዎት ለማወቅ ከሃኪምዎ ጋር ይነጋገሩ። ስቴሮይዶች የኮቪድ-19 በሽታ ምልክቶች ወደ ከፋ ደረጃ ያሽጋግራሉ።
- ኑቡላይዘር (nebulizer) እየተጠቀሙ ከሆነ፣ እባክዎን መቀጠል እንዳለብዎት ወይም እንደሌለብዎት ለማወቅ ከሃኪምዎ ጋር ይነጋገሩ። ኑቡላይዘሮች (Nebulizers) ወደ ሳንባ መሄድ የሚችሉትን በጣም ረቂቅ የሆኑ ፍንጣቂዎችን የሚያስከትሉ ወይም የሚፈጥሩ ሲሆን ይህም ደግሞ ኮቪድ-19 ደቂቆችን ይዞ ሊወጣ ይችላል።

ወደ ሃኪምዎ ወይም የኮቪድ-19 ነጻ መስመር ላይ ይደውሉ

ከሚከተሉት ምልክቶች ውስጥ የትኛውንም በሰውነትዎ ላይ ካዩ እባክዎን ወደ ሃኪምዎ ወይም ወደ ኮቪድ-19 ነጻ መስመር ላይ በነጻ በ1-877-AT-AVERA ላይ ይደውሉ፦

- የመተንፈሻ አካል ወጥረት፦ "አተነፋፈሴ እንዴት ነው?፣ የሚለውን ጥያቄ ራስዎን በመጠየቅ አተነፋፈሴዎን ይከታተሉ ምቹት ይሰማኛል?" መሉ ዓረፍተ ነገሮችን መናገር የማይችሉ ከሆነ፣ በሃኪምዎ መታየት አለብዎት።
- የጨበራና የሆድ ህመም ወጥረት፦ ከማስመለስ ወይም ከተቅማጥ የተነሳ ፈሳሽ ወይም ምግብ በሰውነትዎ ውስጥ መቆየት የማይችል ከሆነ።
- በ acetaminophen (Tylenol) የማይመለስ የትኩሳት መጠን 104 ወይም ከዚያ በላይ ያለብዎ ከሆነ።

የአሽራ ተልዕኮ (Avera's mission) በክርስቲያን እሴቶች የተመሩ ጥራት ያላቸውን አገልግሎቶችን በማቅረብ የሰዎችን እና የሚጠበቁትን ሕይወት እና ጤና ላይ በጎ ተጽእኖ ለማምጣት ነው። የተወሰኑ የወር ክፍያዎችን ለመክፈል ችግሮች እንደሚገጥሙት ካሰቡ፣ በአቅራቢያዎ ያለን የጎግድ ቢሮን ወይም የክፍያ መቀበያ ሠራተኛን ያነጋግሩ። ለአርሰዎ የቀረቡት የክፍያ አማራጮች ላይ መወያየት እንችላለን።

