

إدارة أعراض مرض كوفيد-19 في المنزل

خذ قسطاً كبيراً من الراحة و اغسل يديك كثيراً. قم بتضمين الفواكه والخضروات الطازجة في نظامك الغذائي.

- السبانخ والمكسرات غنية بفيتامين "ه".
- تعد الفواكه الحمضية والشمام والبطيخ والتوت غنية بفيتامين سي.

قم بممارسة التمرين قدر استطاعتك.

تخلص من الضغوطات قدر المستطاع ؛ وابق على اتصال بأصدقائك وعائلتك من خلال المكالمات الهاتفية أو التقنيات الأخرى.

استشر الطبيب المعالج لك

- إذا كنت تتناول الستيرويدات عن طريق الفم أو الاستنشاق، يرجى التحدث مع الطبيب المعالج لك حول ما إذا كان يجب عليك الاستمرار في تناولها أم لا. يمكن أن تزيد الستيرويدات من شدة أعراض مرض كوفيد-19.
- إذا كنت تستخدم البخاخات، يرجى التحدث مع الطبيب المعالج لك حول ما إذا كان يجب عليك الاستمرار في استخدامها أم لا. تقوم البخاخات بعمل ذرات أو قطرات دقيقة للغاية تدخل إلى الرئة ويمكن أن تخرج وهي تحتوي على الفيروسات المسببة لمرض كوفيد-19.

اتصل بالطبيب المعالج لك أو بالخط الساخن لمرض كوفيد-19

يرجى الاتصال بالطبيب المعالج لك أو الخط الساخن لمرض كوفيد-19 على الرقم المجاني 1-877-AT-AVERA إذا كنت تعاني من أي من الأعراض التالية:

- الضائقة التنفسية: راقب تنفسك من خلال سؤال نفسك: "كيف حال تنفسي؟ هل أشعر بالراحة أثناء التنفس؟" إذا كنت لا تستطيع التحدث بجملة كاملة، فأنت بحاجة لرؤية الطبيب المعالج لك.
- ضائقة الجهاز الهضمي: إذا لم تستطع الاحتفاظ بالسوائل أو الطعام في معدتك بسبب القيء أو الإسهال.
- ارتفاع درجة الحرارة إلى 104 درجة فهرنهايت أو أعلى وبما لا يستجيب لأسييتامينوفين (Tylenol).

إن مهمة Avera هي إحداث تأثير إيجابي في حياة وصحة الأشخاص والمجتمعات من خلال توفير خدمات عالية الجودة تقوم على قيم الديانة المسيحية. إذا كنت تعتقد أنك قد تواجه مشكلات في دفع جزء من فاتورتك، فاتصل بمكتب العمل المحلي أو بفريق الفوترة. يمكننا مناقشة خيارات الدفع التي قد تكون متاحة لك.

حالياً، لا توجد علاجات تم التحقق منها لمرض كوفيد-19. ومع ذلك، فإن الفيروس المسبب لمرض كوفيد-19 يشبه الفيروسات الأخرى التي قد تصاب بها خلال موسم البرد والإنفلونزا، ويمكن لمعظم الناس التعافي في المنزل دون الحاجة إلى رعاية طبية. تتمثل توصيات العلاج الحالية في السيطرة على الأعراض الفردية التي تظهر.

يمكن أن تشمل الأعراض الشائعة ما يلي:

- ارتفاع درجة الحرارة
- السعال
- قصر النفس
- اضطراب المعدة والغثيان والقيء والإسهال

السيطرة على الارتفاع درجة الحرارة

لا تستخدم مضادات الالتهاب غير الستيرويدية (NSAIDs) (Advil, Motrin, Ibuprofen, Aleve) للسيطرة على لارتفاع درجة الحرارة أو الألم. بدلاً من ذلك، استخدم أسييتامينوفين (Tylenol). تشير الأبحاث الحالية إلى أن استخدام مضادات الالتهاب غير الستيرويدية (NSAIDs)، مثل Ibuprofen، يمكن أن يؤدي إلى زيادة أو تفاقم أعراض مرض كوفيد-19.

السيطرة على السعال وضيق التنفس

قد تساعد الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية المستخدمة في التهابات الجهاز التنفسي العلوي في تخفيف الأعراض.

تتضمن هذه الأدوية جوايفينيزين (Mucinex) وسيدويفيدرين (Sudafed) وديكستروميثورفان (Robitussin, Delsym).

بعض الأدوية تشمل أدوية متعددة. اتصل بطبيبك إذا كنت تخطط لتناول أكثر من دواء للتحكم في الأعراض.

تشمل الوسائل العلاجية الأخرى التي قد تفيد ما يلي:

- استخدام مرطب
- استخدام غسول الأنف
- استخدام مواد فرك الصدر، مثل Vicks VapoRub
- أخذ حمام ساخن
- دعم نفسك بالسوائل
- التدرب على التنفس البطيء والعميق بالشهيق عبر الأنف، ثم الزفير عبر الفم

الحفاظ على العادات الصحية

احرص على الحفاظ على الرطوبة من خلال شرب الكثير من السوائل. بشكل عام، يجب أن تشرب ما لا يقل عن 8 أكواب من السوائل كل يوم عندما يكون لديك نزلة برد أو دور إنفلونزا. إذا كنت تعاني من اضطراب في المعدة، يجب أن تشرب سوائل أكثر من ذلك أيضاً عن طريق شرب كميات صغيرة ولكن بشكل مستمر من السوائل التي تحتوي على الملح مثل المشروبات الرياضية.

حقوق الطبع والنشر © لعام 2020 محفوظة
المحتوى من Avera محمي بموجب قوانين حقوق النشر الأمريكية.
جميع الحقوق محفوظة. لا يقصد من هذه المعلومات المتعلقة بالصحة أن تكون بديلاً عن المشورة الطبية المهنية أو عن الرعاية التي يتلقاها المرضى من موفر الرعاية الصحية المعالج لهم.

Avera