

# Kudhibiti Dalili za COVID-19 Nyumbani

Hivi sasa, hakuna matibabu yaliyothibitishwa ya COVID-19. Walakini, COVID-19 ni kama virusi vingine ambavyo unaweza kupata wakati wa msimu wa baridi na homa, na watu wengi wanaweza kupona nyumbani bila kuhitaji matibabu. Mapendekezo ya sasa ya matibabu ni za kudhibiti dalili za mtu binafsi.

## Dalili za kawaida zinaweza kujumuisha:

- Joto
- Kikohozi
- Kupungukiwa kwa hewa
- Kuumwa tumbo, kichefuchefu, kutapika na kuhara

## Kudhibiti joto

### Usitumie NSAIDS (Advil, Motrin, Ibuprofen, Aleve)

kudhibiti homa au maumivu. Badala ya hizo, tumia acetaminophen (Tylenol). Utafiti wa sasa unaonyesha kuwa kutumia NSAIDS, kama Ibuprofen, kunaweza kuzidisha dalili za COVID-19.

## Kudhibiti kikohozi na upungufu wa pumzi

Dawa za kununua dukani zinazotumika kutibu magonjwa ya kupumua zinaweza kusaidia kupunguza dalili.

Dawa hizi zinajumuisha guaifenesin (Mucinex), pseudoephedrine (Sudafed) na dextromethorphan (Robitussin, Delsym).

Dawa zingine zinajumuisha dawa nyingi; wasiliana na daktari wako ikiwa unapanga kumeza dawa zaidi ya moja ili kudhibiti dalili zako.

## Tiba zingine ambazo zinaweza kusaidia ni pamoja na:

- Kutumia chombo cha unyevu
- Kutumia kisuuza pua
- Kutumia dawa za kusugua kifua, kama vile Vicks VapoRub
- Kuoga kwa maji ya moto
- Kutumia mito kujiegemeza
- Pumua pole pole, kwa ndani, kupitia pua, na nje kwa mdomo

## Dumisha hulka nzuri

Kunywa maji na vinywaji mara nyingi kwa jumla, unapaswa kunywa kiwango cha chini cha vikombe 8 vya maji kila siku wakati una mafua au homa. Ikiwa unasumbuliwa na tumbo, unapaswa kunywa vinywaji zaidi kwa kunywa kiasi kidogo mara nyingi ya vinywaji kama vile vinywaji vya kuongeza nguvu mwilini.

Pata mapumziko ya kutosha, na unawe mikono yako mara kwa mara. Ongeza matunda na mboga nzuri kwenye lishe yako.

- Mchicha na karanga yana wingi wa vitamini E.
- Matunda ya machungwa, cantaloupe, tikitimaji na matunda ni yana wingi wa vitamini C.

Fanya mazoezi jinsi unavyoweza.

Epuka mambo ya kufadhaisha kadri ya uwezo wako; endelea kuwasiliana na marafiki na familia kupitia simu au teknolojia nyingine.

## Pata ushauri wa daktari wako

- Ikiwa unatumia steroidi ya kumeza au ya kuvuta kwa pumzi, tafadhali zungumza na daktari wako kuhusu ikiwa unapaswa kuendelea au la. Steroidi zinaweza kuongeza ukali wa dalili za COVID-19.
- Ikiwa unatumia dawa ya kuvuta kwa pumzi, tafadhali zungumza na daktari wako kuhusu ikiwa unapaswa kuendelea au la. Dawa za kuvuta kwa pumzi huwa na matone madogo sana ambayo huenda kwenye mapafu na yanaweza kurudi nje yakiwa na chembe za COVID-19.

## Mpigie simu daktari wako au upigie simu ya dharura ya COVID-19

**Tafadhali mpigie simu daktari wako au upigie namba ya simu ya dharura ya COVID-19 kupitia 1-877-AT-AVERA ikiwa unapata dalili yoyote kati ya zifuatazo:**

- Matatizo ya kupumua: Fuatilia kupumua kwako kwa kujiuliza, "Je, Ninapumua vipi? Je, Ninajisikia vizuri?" Ikiwa huwezi kusema sentensi kwa mtiririko mzuri, unahitaji kumuona daktari wako.
- Matatizo ya tumbo: Ikiwa huwezi kudhibiti maji au chakula kwenye mwili wako kwa sababu ya kutapika au kuhara.
- Joto la nyuzi 104 au zaidi ambalo halishuki baada ya kumeza acetaminophen (Tylenol).

*Dhamira ya Avera ni kuboresha maisha na afya ya watu na jamii kwa kutoa huduma bora inayoongozwa na maadili ya Kikristo. Ikiwa unafikiria unaweza kuwa na matatizo kulipa sehemu ya bili yako, wasiliana na ofisi ya biashara ya eneo ulipo au wafanyakazi wa malipo. Tunaweza kujadili chaguzi za malipo ambazo zinaweza kupatikana kwako.*

© Hakimiliki 2020

Maudhui ya Avera yanalindwa na sheria za hakimiliki za Marekani. Haki zote zimehifadhiwa. Habari hii inayohusiana na afya haikusudiwa kuwa mbadala wa ushauri wa kitaalam wa kitiba au huduma ambayo wagonjwa wanapokea kutoka kwa watoa huduma wao wa afya.

**Avera** 