

တၢ်ပၤဆၢကၠိၤထွဲ COVID-19 တၢ်ဆါပနီၣ်ဖဲဟံၣ်

အခဲအံၤ, တၢ်ကူစါယါကျါအကလုာ်တအိၣ်လီၤလီၤဆီဆီလၢ COVID-19 တၢ်ဆါအဂီၢ် ဘၣ်. ဒ်လဲၣ်ဂ့ၤ, COVID-19 န့ၣ်လီၤကံၤဒ်သိးဒီးတၢ်ဆါယၢ်အကတဖၣ်လၢ ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နကမၤန့ၢ်အီၤဖဲတၢ်ခုၣ်ဘၣ်ဒီးတံးကွဲတၢ်ဆါကဲထီၣ်သးအကတီၢ်, ဒီးပုၤအါဂါကျါက့ၤ ဖဲဟံၣ်လၢတအိၣ်ဒီးတၢ်လိၣ်ဘၣ်ကသံၣ်ကသီတၢ်ကွၢ်ထွဲဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ကူစါယါကျါ အခဲအံၤလၢတၢ်ဟ့ၣ်ကုၣ်အီၤန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲတၢ်ပၤဆၢကၠိၤထွဲ နီၢ်ကစၢ်တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဆါပနီၣ်ကဲထီၣ်အသးညီၣ်န့ၢ်တဖၣ်ပၣ်ဃုာ်ဒီး-

- တၢ်ကီၢ်ထီၣ်
- တၢ်ကူး
- တၢ်ကသါတလၢသါ
- ဟၢဖၢဆါ, သးကလဲၤ, သးကလဲၤဒီးဟၢဖၢလူ

ပၤဆၢကၠိၤထွဲတၢ်ကီၢ်ထီၣ်

တဘၣ်စူးကါကသံၣ် NSAIDS (ကသံၣ် Advil, ကသံၣ် Motrin, ကသံၣ် Ibuprofen, ကသံၣ် Aleve) လၢကပၤဆၢကၠိၤထွဲတၢ်ကီၢ်ထီၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆူးတၢ်ဆါဘၣ်. လၢအလီၢ်, စူးကါကသံၣ် acetaminophen (ကသံၣ် Tylenol). တၢ်ဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါ အခဲအံၤဒီးန့ၣ်ဟံၣ်ဖျါဝဲဒၣ်လၢတၢ်စူးကါကသံၣ် NSAIDS, ဒ်အမ့ၢ် ကသံၣ် Ibuprofen, မၤအါထီၣ် မ့တမ့ၢ် မၤနးထီၣ် COVID-19 တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ပၤဆၢကၠိၤထွဲတၢ်ကူးဒီးတၢ်ကသါတလၢသါ

ကသံၣ်ကသီလၢတၢ်ပုၤအီၤန့ၢ်လၢတလိၣ်ကသံၣ်သရၣ်တၢ်န့ၣ်လီၤတဖၣ် လၢတၢ်စူးကါအီၤ လၢတၢ်သါထီၣ်သါလီၤတၢ်ဆါဘၣ်ကဲအဖီခိၣ်တကပၤ ကမၤဖၢလီၤစၢၤ တၢ်ဆါပနီၣ် တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ကသံၣ်ကသီတဖၣ်ပၣ်ဃုာ်ဒီး ကသံၣ် guaifenesin (ကသံၣ် Mucinex), ကသံၣ် pseudoephedrine (ကသံၣ် Sudafed) ဒီး ကသံၣ် dextromethorphan (ကသံၣ် Robitussin, ကသံၣ် Delsym) န့ၣ်လီၤ.

ကသံၣ်ဖိၣ်တနီၤပၣ်ဃုာ်ဒီးကသံၣ်ဖိၣ်အကလုာ်ကလုာ်, အသိဆဲးကျၢနကသံၣ်သရၣ် ဖဲန့ၢ်ရဲၣ်ကျဲလၢနကအီၤကသံၣ်အါန့ၢ်တကလုာ်လၢကပၤဆၢကၠိၤထွဲတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ် အခါန့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်ကူစါယါကျါအဂါလၢဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကမၤစၢၤတၢ် ပၣ်ဃုာ်ဒီး-

- စူးကါပီးလီၤမၤကဆီၣ်ကလံၤ
- စူးကါတၢ်သ့ကဆီၣ်နီၣ်ဒီး
- စူးကါကသံၣ်ဖူးသးနီၣ်ပုၤ, ဒ်အမ့ၢ် ကသံၣ်ဖူး Vicks VapoRub
- လှံၤထံၣ်ချီၣ်ကီၢ်
- ပၢ်ဃုာ်န့ၣ်ဒီးခိၣ်သခါတဖၣ်
- မၤလိကသါကယီၤကယီၤ, ကသါန့ၣ်လီၤယီၤခိၣ်ဖျါန့ၣ်ဒီး, ကသါထွဲထီၣ်ခိၣ်ဖျါကီၢ်ပူၤ

ပၤဃုာ်လုာ်လၢအပုၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တဖၣ်

မၤလီၤတၢ်လၢကအိၣ်ဒီးနီၢ်ခိၣ်အထံတသံးနီၣ်တသံးခိၣ်ဖျါအီၤတၢ်ထံတၢ်နီၣ်အါအါ. အါတက့ၢ်, နကပြုးအီၤတၢ်ထံတၢ်နီၣ်အစ့ၤကတၢ် 8 ခွဲးတနံၤစုာ်စုာ်ဖဲတၢ်ခုၣ်ဘၣ်န့ၣ် မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒီး တံးကွဲတၢ်ဆါအခါန့ၣ်လီၤ. နဟၢဖၢမ့ၢ်ဆါန့ၣ်, နကပြုးအီၤတၢ်ထံတၢ်နီၣ်လၢအပၣ်ဒီးတၢ်ပီၤ အခါတၢ်တၢ်ကွဲးတစးဘၣ်တစးကွဲးကွဲးဒ်အမ့ၢ်တၢ်မၤဆီၣ်ထီၣ်သးတၢ်ထံတၢ်နီၣ်တဖၣ်

ဟံးန့ၢ်တၢ်အိၣ်ဘုးအိၣ်သါလၢပုၤပုၤ, ဒီးသ့န့ၣ်စုးအံၤခဲအံၤ. အိၣ်ဃုာ် တၢ်သ့တၢ်သ့ၣ် ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢအစ့တဖၣ်လၢနတၢ်အိၣ်တၢ်အီၤအကျါ.

- မ့ၣ်တလီၤဒီးဒီးတၢ်ချဲတၢ်သ့ၣ်အကုာ်ကဲကနံတဖၣ်အိၣ်ပုၤမးဒီးဘၣ်တၢ်မံၣ် E လီၤ.
- တၢ်ဆံၣ်သ့ၣ်တဖၣ်, ဒ်မ့ၢ်သ့ၣ်, တံာ်တီသ့ၣ်ဒီးဘဲရံၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အိၣ်ပုၤမးဒီး ဘၣ်တၢ်မံၣ် C န့ၣ်လီၤ.

မၤနီၢ်ခိၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတၢ်မၤလိတဖၣ်ဖဲန့ၣ်မၤအီၤသ့န့ၣ်တက့ၢ်.

မၤလီၤမၤကွဲးန့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ကီၢ်သးဂီၤတၢ်သးဆီၣ်သးန့ၣ်တဖၣ်အအါကတၢ်တသ့ဖဲအသ့, ဆဲးကျိးတဲသကိးတၢ်ဒီးန့ၣ်တၢ်သးကိးဒီးဟံၣ်ဖဲယိတဖၣ်ထီၣ်တီခိၣ်ဖျါ ကိးလိတဲစိ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆဲးကျိးအကျါအကျဲအဂါတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

တဲသကိးတၢ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်

- နမ့ၢ်အီၤကသံၣ်စတံၣ်ရွဲၣ် မ့တမ့ၢ် ကသါကသံၣ်စတံၣ်ရွဲၣ်န့ၣ်, ဝဲသးစ့ၤ တဲသကိးတၢ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်ဘၣ်ဃးဒီးနကပြုးဆဲးအီၤအါ မ့တမ့ၢ် တကြးအီၤဘၣ်ခါန့ၣ်တက့ၢ်. ကသံၣ်စတံၣ်ရွဲၣ် (Steroids) တဖၣ်န့ၣ်မၤနးထီၣ် COVID-19 တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- နမ့ၢ်စူးကါကသံၣ်ဩဉ်းနီၣ် nebulizer န့ၣ်, ဝဲသးစ့ၤတဲသကိးတၢ်ဒီး နကသံၣ်သရၣ်လၢနကပြုးဆဲးအီၤအါ မ့တမ့ၢ် တကပြုးအီၤဘၣ်ခါန့ၣ်တက့ၢ်. ကသံၣ်ဩဉ်းနီၣ် Nebulizers တဖၣ်မၤထီၣ်ထံသဝဲအဖီဖိတဖၣ် မ့တမ့ၢ် ဒုးအိၣ် ထံသဝဲအဖီဆဲးဆဲးဖိတဖၣ်လၢအလဲၤန့ၣ်ဆူၣ်သိၣ်အပူၤဒီးဟံၣ်က့ၤဟးထီၣ်ကဒါ က့ၤလၢအပၣ်ဃုာ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါယၢ်တဖၣ်တတဲသ့န့ၣ်လီၤ.

ကိးနကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် COVID-19 ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူလီၤတဲစိ

ဝဲသးစ့ၤကိးနကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် COVID-19 ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူလီၤတဲစိအကလီ ဖဲ 1-877-AT-AVERA ဖဲန့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်လၢလံာ်တခါလၢလံာ်အါ-

- တၢ်သါထီၣ်သါလီၤတံာ်တံာ်- ကွၢ်စုာ်ကယၢ်နတၢ်ကသါထီၣ်သါလီၤ ခိၣ်သံကွၢ်လီၤ နသး, “ယတၢ်သါထီၣ်သါလီၤအိၣ်ဒ်လဲၣ်. မ့ၢ်ယအိၣ်မ့ၢ်လၢစ့ၢ်ကိးခါ.” နတဲအီၤလၢလၢပုၤပုၤမ့ၢ်တသ့ဘၣ်န့ၣ်, နလိၣ်ထံၣ်လီၤသးဒီးနကသံၣ်သရၣ်လီၤ.
- ကဖုဆါ/ဟၢဖၢတမ့ၢ်တလၢ- နကဖုမ့ၢ်တတူၢ်လီၤတၢ်ထံတၢ်နီၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤ မ့ၢ်လၢနတံး မ့တမ့ၢ် ဟၢဖၢလူ.
- တၢ်ကီၢ်ထီၣ် 104 မ့တမ့ၢ် အါန့ၢ်အန့ၣ်လၢကသံၣ်ဖိၣ် acetaminophen (ကသံၣ် Tylenol) မ့ၢ်တမၤတၢ်လၢ.

Avera's အတၢ်မၤတၢ်ပညိၣ်ကွၢ်စိမ့ၢ်ဝဲကမၤတၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဒိဘၣ်လၢအဂ့ၤလၢပုၤတက့ၢ်စုာ်ဒီးပုၤတဝဲ အတၢ်အိၣ်မ့ၢ် အိၣ်ဂဲၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဖီခိၣ် ခိၣ်ဖျါဟ့ၣ်လီၤ. Christian values ကံာ်စိတၢ်မၤစၢၤ တၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်ဆါကမ့ၢ်လၢနအိၣ်ဒီးတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲတဖၣ်လၢနကဘၣ်ဟ့ၣ်န့ၣ်စုာ်စုာ်တဖၣ်တတဲန့ၣ်, ဆဲးကျိးလီၤကဝဲပီၤန့ၣ်တၢ်ကတၢ်ဖဲတၢ်မၤဝဲဒၣ်ဒီး မ့တမ့ၢ် ပုၤမၤတၢ်ဖိလၢအမၤကဒဲစ့ၣ်ဂီၢ်ဝဲတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. ပတၢ်ပီၣ်သကိးတၢ်တူၤတၢ်လဲတၢ်ဃုထၢအကျါအကျဲတဖၣ်လၢအအိၣ်တဖၣ်လၢနမၤန့ၢ်အီၤသ့န့ၣ်လီၤ.

© တၢ်ကွဲးဒီးကွဲးဆၢဇွဲးဟံ 2020
 တၢ်ကွဲးဒီးကွဲးဆၢဇွဲးဟံ Avera န့ၣ်ဘၣ်တၢ်ဒီးအကတဖၣ်အီၤလၢ U.S. တၢ်ကွဲးဒီးကွဲးဆၢဇွဲးဟံသဲးတၢ်သိၣ်တၢ်သီတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
 ပၤဃုာ်လုာ်လၢအပုၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဖီခိၣ်ဖျါဟ့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဖီခိၣ်ဖျါဟ့ၣ်လီၤအီၤတၢ်မၤစၢၤလၢညီၣ်တၢ်လဲလီၤဟံၣ်.
 ပုၤဃုထၢတၢ်န့ၣ်နီၣ်နီၣ်ကသံၣ်ကသီတၢ်ကွဲးဒီးကွဲးဆၢဇွဲးဟံ မ့တမ့ၢ်
 တၢ်ကွဲးဒီးကွဲးဆၢဇွဲးဟံဆါကဝဲပီၤန့ၣ်တၢ်ကတၢ်ဖဲတၢ်မၤဝဲဒၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဖီခိၣ်ဖျါဟ့ၣ်လီၤ.

