

# Iteyala godamu covid -19 kotula

Tama okitenala covid -19 kišana anikorada awu sada košime. Iša dita covid-19 šišima okitala kolona kosa kokalomana molana viuresamu kolona badete kokala kinamani deya, ina kišamamu koye hakima itata kolitiyamu itiyala goniki kodima kotula minamu konabonasi šoni kosana. Tama okitenala koyibišasi jarabema fada kome woyina aletawayesi kogošama kotula minamu hakim aka awu fulukudani deya.

## Kokošamu kokonitina badowa alemate:

- Tokoma
- Kosa
- Hakeda tagama
- Kasa bada ,urufs aruda ya ,utana makilamu kotana

## Ula tokomowa kotula

**Tokomana koñadana kotulasi NSAIDS (Advil, Motrin, Ibuprofen, Aleve)** mikame. Unu kokala acetaminophen (Tylenol) nafoni keka:: kosade Ibuprofen kokala ,kinenema košereNSAIDS nafoda ka alemata covid -19 kogerasani awu kotefenasi kominina deya.

## Kosana hakeda tagamana dikida awu kola

Badatana sakedada ula magadala kokonena hakeda tagame hakima sasi yeda sa kosotamu hakime farimasanikimu kokotana anikorade woyna tagamowaye ibišasi adada kosana.

Ina ankoradenaye awu sadenaye guaifenesin (Mucinex), pseudoephedrine (Sudafed) kokalana okodokadextromethorphan (Robitussin, Delsym) kineneme deya.

Ankorada awu sada elielide ankorada arietta bukudamu kosanaman deya. ankoradelanikimu badala mikanasi sema okitala akimeyate gomatomu.;

## Inayenikimu tafamu anakorada awu sada kosanasi šoni kosane:

- Ula tošmi dada nafoda ka
- Bobona kešnifenimasi seleda
- Vick vapo kokalome soga tokadada kokaloma date nafodaka
- Biya tokomamu ula kola awu kodufa
- Anikoyitamu asangeya ita awu suduba
- Šodidamu futeyanikimu boboneyalemuna udeyalemuna hakeda kososona

## Afitate koluna awu gamuna date tilada

Akučura arita nafoda kamu mena šikida tagama darida sasiyamu ,kosa awu mora minaya angusuya uyala biya kubayete 8 minona kogošake. Kaseya kasakala bukunada awu sunubura kotika minaya, omanikimu badala ula suñada kamanima okitala kanona biya kunidina fanakiyala na kogošana.

Kodima sakeda kimini ,okodoka koneya kokošamu kekola. Tomma iyama ojjen fena keña.

- Spinača fulana betamina E koyiname deya.
- Lamina košera koyinama oje ,cantoloupa bičekana okodoka gumana betamina C koyiname deya.

Minama kalimamu ula suñada kemini.

Minama kalimamu uleyala tagama kesoma lawete dikimu, ,kodeyeten duguleyeten telefonamu awu kolidada tekenologe fakele nafoda kamu milenasi kemini.osameyeten.

## Dokotereyate koenigena kemini

- Mememuna awu sawitamu kokana steroid nafoni miki gomal kišaya ,tori nakema animiki gamunana miminiči miwinana mitikenasi dokotereyate kefali. Steroid alemate covid -19 andabu kotefenasi šoni kišana.
- Sakedasi kosana date nafoni mikamale kišaya , tori nakema miki animunana miki animunimaana oššolodasi dokoterete kefali. Hakedada data (Nebulizers) kotawama tokode nenamu futata gadamu futanikimu covid -19 date kikaki idenasi šoni kišana.

## Dokotereyata awu covid -19 šoliditamu koyana telofona numurutata keya.

**Ina kurini košama alematenayenikimu uleyala ela konitiya ,dokotereyata awu 1-877-AT-AVERA covidiniñ-19 šoliditamu niyana telifona numurutata keya.**

- Hakada miniča: “hakedaña ayikeni kineno awu ayidamanala košino? damu hakeda damaneya kecutule. Fašooda kotikayabe?” Laweta udumala mimilanasi šoni mišata kišaya, dokotereyate kefali.
- Ņada bora toma: Miñana ñadana akočurana utamu awu kafa fudamu kisama kišaya.
- 104 awu woyinakimu badala ula tokoma minayaassitimi nofoni (tayi Inoli) isana gosume kišana.

*Avera samede kosasa samu koduša ka inigalesina agaresina lušodiya kibinima afiyita haroda kadagidamu ka ningale šukalalana agarelana kofegeda yonasi minasi deya. kiyasita anuguda woyiina jabida šolidowa fidasi tagama nayiteke damu lawani goma kišaya, igideyala koyitena barišota fiša ite awu šolida kobinina kate kefali. Šolida jabidasi nafoni kesona jabida tabile kaleki kafaliniñama.*

**Avera** 

© Copyright 2020  
Avera kayišinde samaroma lagasasa America akumute kanunamu kobini kokamani deya.  
Majja udumalamu kobini kokamani deya. Ina hakimate kokotenigenama ossode hakima ašibabenikimu kayitena išiša awu hakima haroda kake hakimiyaniikimu koyitema harode tawadasi lawamale kišaya kosumame.