

가정에서 COVID-19 증상 관리하기

현재 COVID-19에 대해서 검증된 치료법은 없습니다. 하지만 COVID-19은 여러분께서 감기 또는 독감 시기에 걸릴수도 있는 다른 바이러스와 유사하며, 대부분의 사람들은 의학적 치료없이도 집에서 회복이 가능합니다. 현재 치료 권고사항으로는 개별 증상을 관리하는 것이 있습니다.

일반적인 증상은 다음과 같습니다:

- 열
- 기침
- 호흡곤란
- 배탈, 구역질, 구토 및 설사

열 관리하기

열이나 통증을 관리하기 위해 비스테로이드성 소염진통제(애드빌, 모트린, 이부프로펜, 알레브)를 복용하지 마십시오. 대신, 아세트아미노펜(타이레놀)을 사용하십시오. 현재 연구에 따르면 이부프로펜과 같은 비스테로이드성 소염진통제를 사용하면 COVID-19 증상이 확장 또는 악화될 수 있습니다.

기침 및 호흡곤란 관리하기

상기도 감염에 사용되는 일반의약품은 증상을 완화시키는 데 도움이 될 수 있습니다.

이러한 의약품에는 구아이페네신 (뮤시넥스), 슈도에페드린 (슈다페드), 텍스트로메토르판 (로비투신, 델심)이 있습니다.

일부 약품에는 여러 약이 포함되어 있습니다. 증상을 관리하기 위해 2개 이상의 약을 복용할 계획이라면 담당 의사에게 문의하시기 바랍니다.

기타 도움이 될 수 있는 치료법으로는 다음이 있습니다:

- 가슴기 사용
- 비강 세척기 사용
- 빅스 베이포럽과 같은 가슴 연고 사용
- 따뜻한 물로 샤워하기
- 베개로 몸을 지탱하기
- 코로 숨을 천천히 깊게 들이마시고 입으로 내뿜는 훈련하기

건강한 습관을 유지하세요

수분을 충분히 섭취함으로써 수분 보충을 계속하십시오. 일반적으로, 감기나 독감에 걸렸을 때 최소 8 컵의 수분을 마셔야 합니다. 만약 배탈이 있다면, 스포츠 음료와 같은 소량의 염분을 함유한 음료를 계속 마시으로써 더 많이 수분을 보충해야 합니다.

충분한 휴식을 취하고, 손을 자주 씻으십시오. 신선한 과일과 채소를 식단에 포함시키십시오.

- 시금치와 견과류는 비타민 E가 풍부합니다.
- 감귤류 과일, 칸탈루프, 멜론 및 베리류 과일은 비타민 C가 풍부합니다.

가능한 만큼 운동을 포함시키십시오.

스트레스 요인을 최대한 제거하십시오. 전화나 다른 기술을 통해서 친구 또는 가족과 계속 연락하십시오.

의사와 상의하십시오

- 구강 또는 흡입용 스테로이드를 사용하시는 경우, 계속 사용해야 하는지 여부를 의사와 이야기하시기 바랍니다. 스테로이드제는 COVID-19 증상의 심각성을 증가시킬 수도 있습니다.
- 네블라이저를 사용하시는 경우, 계속 사용해야 하는지 여부를 의사와 이야기하시기 바랍니다. 네블라이저는 폐로 들어가 COVID-19 입자를 포함한 밖으로 나올 수 있는 아주 미세한 물방울을 분무하거나 만듭니다.

담당 의사 또는 COVID-19 핫라인에

전화하십시오

다음의 증상이 있으시면 의사 또는 COVID-19 핫라인 무료전화 1-877-AT-AVERA 로 전화하십시오.

- 호흡기 장애: "지금 호흡이 어떻게? 지금 괜찮아?" 라고 스스로에게 물어봄으로써 호흡을 관찰하십시오. 만약 완전한 문장으로 말할 수 없다면, 의사에게 진찰을 받으셔야 합니다.
- 위장 장애: 구토나 설사로 인해 체내에 수분 또는 음식을 체내에 담고 있지 못하는 경우.
- 아세트 아미노펜(타이레놀)에 반응하지 않는 104도 이상의 열

Avera의 사명은 기독교적 가치에 따라 인도되는 양질의 서비스를 제공함으로써 사람과 공동체의 건강 및 삶에 긍정적인 영향을 주는 것에 있습니다. 청구서의 일부를 지불하는데 문제가 있다고 생각하시면 해당 지역의 사업소 또는 청구 담당 직원에게 연락하시기 바랍니다. 이용 가능한 결제 옵션에 대해서 논의할 수 있습니다.

Avera 

© Copyright 2020

Avera의 콘텐츠는 US 저작권법에 의해서 보호됩니다. All rights reserved. 이 건강 관련 정보는 전문 의료 조언 또는 환자가 받는 의료 서비스 제공자로부터의 치료의 대체를 위한 것이 아닙니다.