

Kiểm Soát Các Triệu Chứng COVID-19 tại Nhà

Hiện nay chưa có biện pháp chữa trị được xác nhận nào cho COVID-19. Tuy nhiên, COVID-19 tương tự với các virus khác mà bạn có thể nhiễm trong mùa cảm lạnh và cảm cúm, và đa phần mọi người có thể hồi phục tại nhà mà không cần đến sự chăm sóc y tế. Các khuyến nghị điều trị hiện nay là kiểm soát những triệu chứng cá nhân.

Triệu chứng thông thường có thể bao gồm:

- Sốt
- Ho
- Khó thở
- Dạ dày nôn nao, buồn nôn, nôn mửa và tiêu chảy

Kiểm soát cơn sốt

Không sử dụng NSAIDS (Advil, Motrin, Ibuprofen, Aleve) để kiểm soát cơn sốt hoặc cơn đau. Thay vào đó, hãy sử dụng acetaminophen (Tylenol). Nghiên cứu hiện tại chỉ ra rằng việc sử dụng NSAIDS, như Ibuprofen, có thể kéo dài hoặc khiến các triệu chứng COVID-19 biến chuyển xấu.

Kiểm soát cơn ho và sự khó thở

Thuốc không cần kê đơn được sử dụng khi nhiễm trùng đường hô hấp trên có thể giúp giảm nhẹ các triệu chứng.

Những thuốc này bao gồm guaifenesin (Mucinex), pseudoephedrine (Sudafed) và dextromethorphan (Robitussin, Delsym).

Một vài thuốc bao gồm nhiều chất thuốc; hãy liên hệ với bác sĩ của bạn nếu bạn dự định sử dụng nhiều hơn một loại thuốc để kiểm soát triệu chứng.

Những biện pháp điều trị có thể có tác dụng bao gồm:

- Sử dụng máy làm ẩm không khí
- Sử dụng sản phẩm rửa mũi
- Sử dụng sản phẩm bôi ngực, như Vicks VapoRub
- Tắm nước nóng
- Sử dụng gối tựa
- Tập hít vào chậm, sâu bằng mũi, thở ra bằng miệng

Duy trì những thói quen tốt cho sức khỏe

Đảm bảo rằng cơ thể bạn luôn có đủ nước bằng cách uống nhiều chất lỏng. Nhìn chung, bạn nên uống ít nhất 8 cốc chất lỏng mỗi ngày khi bạn bị cảm lạnh hay cảm cúm. Nếu dạ dày bạn nôn nao, bạn nên uống nhiều hơn nữa bằng cách liên tục nhấp từng ngụm nhỏ dung dịch chứa muối như đồ uống thể thao.

Hãy nghỉ ngơi nhiều, và rửa tay thường xuyên. Kết hợp trái cây và rau củ tươi và chế độ ăn của bạn.

- Rau cải bó xôi và các loại hạt chứa nhiều vitamin E.
- Trái cây họ cam quýt, dưa ruột vàng, dưa hấu và quả mọng chứa nhiều vitamin C.

Kết hợp tập thể dục thể thao nếu bạn có thể.

Loại bỏ các tác nhân gây căng thẳng nhiều nhất có thể; giữ liên lạc với bạn bè và gia đình qua điện thoại hoặc công nghệ khác.

Tham khảo ý kiến của bác sĩ

- Nếu bạn đang sử dụng steroid dạng uống hoặc dạng hít, vui lòng nói chuyện với bác sĩ của bạn để biết liệu bạn có nên tiếp tục hay không. Steroid có thể khiến các triệu chứng COVID-19 trở nên nghiêm trọng hơn.
- Nếu bạn đang sử dụng máy xông khí dung, vui lòng nói chuyện với bác sĩ của bạn để biết liệu bạn có nên tiếp tục hay không. Máy xông khí dung chuyển hóa hay tạo ra những giọt bắn rất nhỏ đi vào phổi và khi đi ra có thể mang theo các phân tử COVID-19.

Gọi cho bác sĩ của bạn hoặc đường dây nóng COVID-19

Vui lòng gọi cho bác sĩ của bạn hoặc đường dây nóng COVID-19 miễn phí theo số 1-877-AT-AVERA nếu bạn có bất kỳ triệu chứng nào sau đây:

- Suy hô hấp: Theo dõi hơi thở của bạn bằng cách tự hỏi, "Hơi thở của tôi thế nào? Tôi có cảm thấy thoải mái không?" Nếu bạn không thể nói một câu trọn vẹn, bạn cần gặp bác sĩ của mình.
- Đau dạ dày: Nếu bạn không thể giữ chất lỏng hay thức ăn trong coq quan tiêu hóa do bạn nôn mửa hay bị tiêu chảy.
- Sốt 104 độ hay cao hơn và acetaminophen (Tylenol) không có tác dụng.

Nhiệm vụ của Avera là tác động tích cực đến cuộc sống và sức khỏe của con người và cộng đồng bằng cách cung cấp dịch vụ chất lượng được dẫn đường bởi các giá trị của đạo Cơ Đốc. Nếu bạn nghĩ bạn có thể có vấn đề chi trả trả phần hóa đơn của mình, hãy liên hệ với văn phòng kinh doanh địa phương hoặc nhân viên xuất hóa đơn. Chúng ta có thể thảo luận về những tùy chọn chi trả khả dụng cho bạn.

Avera 

© Bản Quyền 2020

© Bản Quyền 2020 Nội dung của Avera được bảo hộ bởi luật bản quyền Hoa Kỳ.

Bảo lưu mọi quyền. Thông tin liên quan đến sức khỏe này không nhằm mục đích thay thế cho lời khuyên của chuyên gia y tế hay sự chăm sóc mà bệnh nhân tiếp nhận từ nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của họ.