የኮቪድ-19 ምልክቶችን በቤት ውስጥ መቆጣጠር - ፅሁፍ

አብዛኛው ኮቪድ-19 (COVID-19) ያለባቸው ሰዎች መለስተኛ የሆኑ ምልክቶች እንደ ትኩሳት፣ ሳል፣ ትንፋሽ ማጠር፣ ብረድ ብርድ ማለት፣ ራስ ምታት፣ የጡንቻ ህመም፣ የጎሮሮ መቆጣት፣ የጣዕም ወይም የማሽተት ስሜት ማጣት ሊታይባቸው ይችላል፡፡

ሁሉም የኮቪድ-19 የተያዙ ሰዎች እነዚህ ምልክቶች በሙሉ ላይታይባቸውም ይችላል፤ እንዲሁም፣ ይህ ዝርዝር ሊከሰቱ የሚችሉ ምልክቶችን ሁሉ አያካትትም፡፡ እነዚህ ምልክቶች ከታዩቦት ለመመርመር ሀኪምዎን ወይም ክልኒክዎን ያነጋገሩ፡፡

የህመም ስሜትዎን ቤት ሆነው መቆጣጠር ከቻሉ፣ እንዲሻልዎ፣ እነዚህን ቀለል ያሉ እርምጃዎች ይውሰዱ፡፡

በቂ እረፍት ያድረጉ፣ መፅሃፍ ያንብቡ፣ ፊልም ይመልከቱ ወይም ተመሳሳይ ጉልበት ይማይጠይቅ እንቅስቃሴ ያድርጉ፡፡

ብዙ ውሃ እና ሌሎች ፈሳሾችን ይጠጡ፡፡

የጎሮሮ መቆጣት ካጋጠመዎ፣ እንደ ሾርባ ኣይንት ለስለስ ያለ ምግብ ወይም ቀዝቃዛ ጁሶች ይጠጡ፡፡

ሀኪም ያዘዘሎትን መድኀንት በተከታታይ እየወሰዱ ከሆነ፣ የጤና አገልግሎት አቅራቢዎ እንዲያቆሙ ካላዘዝዎት በስተቀር መውሰዱን ይቀጥሉ፡፡

ትኩሳት ካለብዎት፣ በምርቱ ሽፋን ላይ ባለው መመሪያ መሰረት እንደ አሲቶሚኖፊን ያለ የትኩሳት ማስታገሻ መድኀኒት ይውሰዱ፡፡

በሳምንት ወይም በሁለት ሳምንት ጊዜ ውስጥ እየተሻሎት ይመጣል፡፡

ህመምዎ ከባሰ፣ ያኔ ነው ለሀኪምዎ ወይም ለክሊንኪዎ መደወል ያለብዎት፡፡ ለምሳሌ፣ ከክፍል ክፍል በሚንቀሳቀሱበት ወቅት ለመተንፈስ የሚቸገሩ ከሆነ፡፡

ትኩሳት ለማውረድ መድኀኒት እየወሰዱ ባሉበት ሰዓት እንኳን፣ ለተወሰኑ ቀናት ከ100 ድግሪ በላይ ትኩሳት ካለብዎት፡፡

ለመነሳት፣ ለመመገብ፣ ለመጠጣት ወይም ቲቪ ለመከታተል ከመጠን በላይ ከተቸገሩ፡፡

ወደ ክሊኒክ መሄድ ካስፈለጉዎ፣ ሀኪምዎ ወይም ክሊንክዎ በስልክ ያሳዉቆታል፡፡

በኮቪድ-19 በጣም የመታመም ዕድል ከእድሜ ጋር ይጨምራል፡፡ በእድሜ የገፉ ከሆነ ወይም ሌሎች የጤንነት ችግር ካለብዎ፣ የተለየ ምክር ሊኖራቸው ስለሚችል፣ የህክምና አቅራቢዎን ያሳውቁ፡፡

ድንገተኛ የጤና ችግር ካጋጠዎ፣ ለምሳሌ ለመተንፈስ ከተቸገሩ፣ በደረትዎ ውስጥ ህመም ወይም ጫና ከተሰማዎ፣ ግራ ከተጋቡ፣ ከንፈርዎ ድድዎ ምላስዎ ጥፍርዎ ስር ወይም ፊትዎ ግራጫ ወይም ሰማያዊ ከከሆነ፣ ቤተሰብ ወይም ጓደኛ ሊቀሰቅስዎ ካልቻለ፣ በኣስቸኳይ 911 ይደውሉ፡፡ ኮቪድ-19 እንዳለብዎ ወይም ሊኖርብዎ እንደሚችል ለ911 ኦፕሬተር ይንገሩ፡፡

ከተቻልዎ፣ ህመምዎን በቤት ውስጥ መቆጣጠር የኮቪድ-19 ስርጭትን ለመቀነስ በጣም አስፈላጊ ዘዴ ነው፡፡

ራስዎን እና ቤተሰብዎን እንዴት እንደሚንከባከቡ በይበልጥ ለመረዳት health.mn.govን ይጎብኙ፡፡

Minnesota Department of Health
Communications Office
PO Box 64975
St. Paul, MN 55164-0975
651-201-4989
health.communications@state.mn.us
www.health.state.mn.us

8/3/20
Managing COVID-19 Symptoms at Home Transcript (Amharic)
To obtain this information in a different format, call: 651-201-4989