

# 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 ይችላሉ።

ሁሉም የኮቪድ-19 የተያዙ ሰዎች እነዚህ ምልክቶች በሙሉ ላይታይባቸውም ይችላሉ፤ አንዲሁም፣ ይህ ዝርዝር ሊከሰቱ የሚችሉ ምልክቶችን ሁሉ አያካትትም። እነዚህ ምልክቶች ከታዩበት ለመመርመር ህኪምዎን 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 አይንት ለስለስ ያለ ምግብ ወይም ቀዝቃዛ ጁሶች ይጠጡ።

ህኪም ያዘዘሎትን መድኃኒት በተከታታይ እየወሰዱ ከሆነ፣ የጤና አገልግሎት አቅራቢዎ እንዲያቆሙ ካላዘዘዎት በስተቀር መውሰዱን ይቀጥሉ።

ትኩሳት ካለብዎት፣ በምርቱ ሽፋን ላይ ባለው መመሪያ መሰረት እንደ አሲቶሚኖሬን ያለ የትኩሳት ማስታገሻ መድኃኒት ይውሰዱ።

በሳምንት ወይም በሁለት ሳምንት ጊዜ ውስጥ እየተሻሎት ይመጣል።

ህመምዎ ከባለ፣ ያኔ ነው ለህኪምዎ ወይም ለክሊኒክዎ መደወል ያለብዎት። ለምሳሌ፣ ከክፍል ክፍል በሚንቀሳቀሱበት ወቅት ለመተንፈስ የሚቸገሩ ከሆኑ።

ትኩሳት ለማውረድ መድኃኒት እየወሰዱ ባሉበት ሰዓት እንኳን፣ ለተወሰኑ ቀናት ከ100 ድግሪ በላይ ትኩሳት ካለብዎት።

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

ወደ ክሊኒክ መሄድ ካስፈለጉዎ፣ ህኪምዎ ወይም ክሊኒክዎ በስልክ ያሳወቁታል።

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 ካጋጠመዎ፣ ለምሳሌ ለመተንፈስ ከተቸገሩ፣ በደረት ውስጥ ህመም ወይም ጫና ከተሰማዎ፣ ግራ ከተጋቡ፣ ከንፈርዎ ድድዎ ምላስዎ ጥፍርዎ ስር ወይም ፊትዎ ግራጫ ወይም ስመያዊ ከከሆነ፣ ቤተሰብ ወይም ጓደኛ ሊቀሰቅስዎ ካልቻለ፣ በአሰቸኪዎ 911 ይደውሉ። ኮቪድ-19 እንዳለብዎ ወይም ሊኖርብዎ እንደሚችል ለ911 አጥፊተር ይነገሩ።

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

ራስዎን እና ቤተሰብዎን እንዴት እንደሚንከባከቡ በይበልጥ ለመረዳት [health.mn.gov](http://health.mn.gov)ን ይጎብኙ።

Minnesota Department of Health  
Communications Office  
PO Box 64975  
St. Paul, MN 55164-0975  
651-201-4989  
[health.communications@state.mn.us](mailto:health.communications@state.mn.us)  
[www.health.state.mn.us](http://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