

# ການຄວບຄຸມອາການຂອງໂຮກໂຄວິດ-19 ຢູ່ບ້ານ

ສ່ວນຫຼາຍໂຮກໂຄວິດ-19 ຈະເລີ່ມມີອາການອ່ອນໄຫວ ເຊັ່ນຄືເປັນໄຂ້, ໄອ, ຫາຍໃຈຖີ່, ໜາວສັ່ນ, ເຈັບຫົວ, ປວດກ້າມເນື້ອ, ເຈັບຄໍ, ຫຼື ບໍ່ມີລົດຊາດອາຫານ ຫຼື ກິນ.

ທຸກຄົນທີ່ຕິດໂຄວິດ-19 ຈະບໍ່ມີອາການທັງໝົດນີ້, ຍັງອາດຈະມີອາການອື່ນໆຊັບຊ້ອນອີກຢູ່. ໃຫ້ລົມກັບທ່ານໝໍ ຫຼື ກັບທາງຄລິນິກ ເພື່ອໄປກວດເບິ່ງ ຖ້າທ່ານມີອາການ.

ນີ້ແມ່ນຂັ້ນຕອນພື້ນຖານສ່ວນນຶ່ງທີ່ຊ່ວຍທ່ານເອງໃຫ້ຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ ຖ້າທ່ານສາມາດຄວບຄຸມອາການຢູ່ທີ່ເຮືອນໄດ້. ພັກຜ່ອນໃຫ້ພຽງພໍ ແລະ ເຮັດກິດຈະກຳຕ່າງໆ ເຊັ່ນ: ອ່ານໜັງສື ຫຼື ເບິ່ງໜັງ.

ດື່ມນໍ້າ ແລະ ຂອງແຫວວ ໃຫ້ຫລາຍໆ.

ຖ້າທ່ານມີອາການເຈັບຄໍ, ໃຫ້ກິນອາຫານເບົາໆ ເຊັ່ນ: ແກງ ຫຼື ນໍ້າປັ້ນ.

ຖ້າທ່ານມີພຍາດແນວອື່ນທີ່ຈະຕ້ອງໄດ້ກິນຢາເປັນປະຈຳ, ໃຫ້ສືບຕໍ່ກິນຢາເຫລົ່ານັ້ນ, ຈົນກວ່າທ່ານໝໍຈະບອກໃຫ້ຢຸດ.

ຖ້າທ່ານເປັນໄຂ້, ໃຫ້ກິນຢາແກ້ໄຂ້ ເຊັ່ນ: ຢາອາຊີຕາມິນໂນເຟັນ (acetaminophen), ຈົ່ງປະຕິບັດການກິນຢາ ຕາມຄໍາແນະນໍາ ທີ່ຂຽນບອກໄວ້ຢູ່ຂ້າງຊອງຢາ.

ທ່ານຄວນຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນພາຍໃນໜຶ່ງ ຫຼື ສອງອາທິດ.

ຖ້າທ່ານມີອາການທີ່ຮຸນແຮງຂຶ້ນ, ໃຫ້ ໂທໄປຖາມ ທ່ານໝໍ ຫຼື ຄລິນິກ ທັນທີ. ຕົວຢ່າງ: ຖ້າທ່ານມີບັນຫາ ຫາຍໃຈຍາກ, ເຊັ່ນວ່າທ່ານຍ່າງໄປບໍ່ພໍເທົ່າໃດ ກ້າວກໍຫາຍໃຈຍາກແລ້ວ.

ຖ້າທ່ານເປັນໄຂ້ທີ່ມີອຸນນະພູມໃນຮ່າງກາຍຫຼາຍກວ່າ 100 ອົງສາ ເປັນເວລາຫຼາຍວັນ – ເຖິງວ່າທ່ານຈະກິນຢາແກ້ໄຂ້ແລ້ວກໍຕາມ.

ຫຼື ທ່ານເປັນໄຂ້ແຮງຫຼາຍຈົນ ບໍ່ສາມາດລຸກຂຶ້ນກິນ ຫຼື ດື່ມ ຫຼື ເບິ່ງ ທີວີ ໄດ້.

ທ່ານໝໍ ຫຼື ຄລິນິກຂອງທ່ານຈະໂທມາ ສອບຖາມເພື່ອວ່າ ຈະພິຈາຮະນາໃຫ້ທ່ານເຂົ້າໄປພົບຫລີບໍ່.

ຄວາມສ່ຽງທີ່ຮ້າຍແຮງ ທີ່ເກີດຈາກ ໂຮກໂຄວິດ-19 ແມ່ນຂຶ້ນກັບອາຍຸ. ຖ້າທ່ານເປັນຜູ້ສູງອາຍຸ ຫຼື ມີໂຮກປະຈຳຕົວອື່ນໆ, ຕ້ອງແຈ້ງໃຫ້ໝໍຮູ້ວ່າທ່ານເປັນໄຂ້. ພວກເພິ່ນອາດຈະມີຄໍາແນະນຳການປິ່ນປົວ ຕ່າງຫາກ ໃຫ້ສຳລັບທ່ານ.

ທ່ານສາມາດໂທຫາ 911 ເມື່ອມີເຫດສຸກເສີນ ທາງສຸຂະພາບເຊັ່ນ: ຫາຍໃຈລຳບາກຂຶ້ນ, ເຈັບປວດ ຫຼື ແໜ້ນໜ້າເອິກ, ຮູ້ສຶກສັບສົນ, ສົພ, ພັນ, ລື້ນ, ຂອບລັບມື ຫລືໃບໜ້າເບິ່ງເປັນສີຈິດຫຼືສີກຳ ຫຼື ຖ້າຄອບຄົວ ຫຼື ໝູ່ເຫັນວ່າທ່ານບໍ່ຮູ້ເມື່ອຄີງ. ໂທຫາ 911 ວ່າທ່ານມີ ຫຼື ອາດຈະຕິດໂຄວິດ-19.

ການຄວບຄຸມ ອາການຂອງທ່ານຢູ່ເຮືອນ ແມ່ນສິ່ງທີ່ສຳຄັນທີ່ສຸດ ຖ້າທ່ານເຮັດໄດ້ ເພື່ອການຫຼຸດຜ່ອນການແຜ່ລະບາດຂອງໂຄວິດ-19. ໃຫ້ຊຳລົງ.

ຮຽນຮູ້ເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບການປ້ອງກັນຕົວເອງ ແລະ ຄອບຄົວຂອງທ່ານ, ເຂົ້າເບິ່ງ [health.mn.gov](http://health.mn.gov).

ຫົວຂໍ້ລື່ມຄືນຈາກ ໜ້າ 2 ຕໍ່ໄປ

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](http://www.health.state.mn.us)

8/3/20

Managing COVID-19 Symptoms at Home Transcript (Lao)

*To obtain this information in a different format, call: 651-201-4989*