

Kudhibiti Dalili za COVID-19 ukiwa Nyumbani

Visa vingi vya COVID-19 sio vikali vikiwa na dalili kama homa ya joto, kukohoa, upungufu wa pumzi, baridi, kuumwa na kichwa, maumivu ya misuli, koo kavu au kupoteza uwezo wa kuhisi ladha au harufu.

Sio kila mtu ambaye ana COVID-19 anaonyesha dalili hizi zote, na orodha hii haijumuishi dalili zote husika. Zungumza na daktari wako au kliniki kuhusu kupata upimaji ikiwa una dalili.

Hapa kuna hatua rahisi za kujisaidia kuhisi salama ikiwa unaweza kudhibiti dalili zako ukiwa nyumbani. Pupumzika vizuri kisha ufanye shughuli zinazohitaji nguvu kidogo kama kusoma kitabu au kutazama sinema.

Kunywa maji mengi na viowevu vingine.

Ikiwa una koo kavu, kula vyakula vyepesi kama supu au vinywaji laini.

Ikiwa unameza dawa uliyoagizwa na daktari mara kwa mara, endelea kuimeza, isipokuwa mtoa huduma ya utunzaji wa afya akuachishe.

Ikiwa una homa ya joto, meza dawa inayopunguza joto kama acetaminophen, ukifuata maagizo katika lebo ya bidhaa.

Unapaswa kuhisi vizuri baada ya wiki moja au wiki mbili.

Ikiwa dalili zako zinaendelea kuwa mbaya, ni wakati wa kupiga simu kwa daktari au kliniki. Kwa mfano, ikiwa una tatizo la kupumua, kama wakati unatembea kutoka chumba kimoja hadi kingine.

Ikiwa una joto ya kuzidi nyuzi 100 (mia moja) kwa siku chache – hata baada ya kumeza dawa ili kuirudisha chini.

Au najihisi mgonjwa sana mpaka unashindwa kuamka, kula au kunywa au kutazama televisheni.

Daktari wako au kliniki watakuambia kwa njia ya simu ikiwa unahitaji kwenda hospitali.

Hatari za ugonjwa mkali kutokana na COVID-19 huongezeka kulingana na umri. Ikiwa wewe ni mtu mzima aliye na umri mwingi au una hali za ugonjwa zingine, hebu mjulishe mtoa huduma wako wa afya kwamba unaugua. Huenda akawa na ushauri maalum kwako.

Bado unapaswa kupiga 911 wakati wa hali ya dharura ya matibabu, kama tatizo kubwa la kupumua, maumivu au shinikizo kwenye kifua chako, kuhisi kuchanganyikiwa, midomo yako, **fizi, chini ya makucha au uso kubadilisha rangi na kuwa ya kijivu au buluu**, au ikiwa familia yako au marafiki wanashindwa kukuamsha. Mwambia operata wa 911 kwamba una au unaweza kuwa na COVID-19.

Kudhibiti dalili zako nyumbani, ukiweza, ni njia muhimu ya kupunguza kuenea kwa COVID-19.

Ili kupata maelezo zaidi kuhusu jinsi ya kujilinda wewe na familia yako tembelea health.mn.gov.

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 (Swahili)

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