



Umbrella Multicultural Health Co-op

چگونه میتوان عوارض کوید ۱۹ را کنترل نمود ۱۶ دسامبر ۲۰۲۰

اگر مبتلا به COVID-19 گردیده و یا فکر می کنید ممکن است به این بیماری دچار شده اید ، طی 10 تا 14 روز به خودی خود بیماری برطرف میشود. بیشتر افراد (80٪) بدون درمان خاصی بهبود می یابند. اما COVID-19 می تواند باعث ایجاد بیماری جدی یا حتی مرگ در افراد مسن و افراد با سایر مشکلات صحتی گردد.

علائم بیماری:

علائم COVID-19 تقریباً شبیه آنفلوانزا یا بیماری های دیگری است که بر شش ها و مجاری تنفسی تأثیر می گذارد. در اینجا لیستی از علائم رایج و برخی علائم دیگری که ممکن است تجربه کنید وجود دارد:

علائم معمول	سایر علائم
<ul style="list-style-type: none">تبسرفهنفس تنگیمشکلات تنفسیگلو دردریزش	<ul style="list-style-type: none">بند شدن بینیدرد هنگام بلعیدنسردرداحساس سرماجان دردی و درد مفاصلکسالتاحساس خستگی و بیحالیدلبدی و اسهالاز دست دادن حس بویایی و چشاییسرخی چشم

در صورت داشتن علائم چی باید کرد؟

اگر هرکدام از این علائم را دارید ، باید حداقل 10 روز پس از شروع علائم یا تا زمان برطرف شدن آن ، خود را منزوی کرده در خانه بمانید و ارتباط خود را با دیگران محدود کنید.

در صورت قرنطین به علت کوید ۱۹ ، اینها مواردی است که می توانید در خانه انجام دهید تا به شما کمک کند تا احساس بهتری داشته باشید:

- کنترل تب:

- از استامینوفن (تایلنول) استفاده کنید. برای کنترل تب یا درد از NSAIDS (Advil ، Motrin ، Ibuprofen) یا آنتی هیستامین (داروهای آلرژی) استفاده نکنید.
- با دقت بخوانید و تمام دستورالعمل های روی قوطی دارو ها را دنبال کنید. برخی از داروهای سرفه و سرماخوردگی ممکن است برای کودکان خردسال یا افرادی که دارای برخی بیماری های سلامتی هستند (مانند بیماری کلیوی) خطرناک باشد.
- اگر تب شما باعث ناراحتی شما می شود ، بدن خود را با آب نیم گرم و اسفنج پاک کنید تا تب را کاهش دهد. از آب سرد یا یخ استفاده نکنید. کاهش تب باعث نمی شود علائم شما سریعتر برطرف شوند ، اما می تواند احساس راحتی بیشتری داشته باشد.
- کنترل سرفه و نفس تنگی:
- از سگرت و دود سیگار اجتناب کنید.
- برای کمک به تمیز شدن بینی ، هوای مرطوب را از دوش آب گرم یا یک سینک پر از آب گرم تنفس کنید. یا برای شل شدن مخاط خشک شده از قطره های بینی یا آبکشی نمک استفاده کنید.
- اگر پوست اطراف بینی و لب های شما از شدت دمیدن بینی زخم شد ، کمی واسلین بر روی ناحیه قرار دهید. همیشه پس از لمس صورت ، دستان خود را بشویید.
- اگر سرفه خشک دارید ، می توانید داروی سرفه را برای جلوگیری از رفلکس سرفه امتحان کنید. از فارمسی بپرسید کدام یک مناسب شماست. کودکان زیر 6 سال نباید از داروی سرفه استفاده کنند.
- اگر از شدت سرفه شب ها بیدار میمانید ، سر خود را با بالش اضافی بالا نگهدارید.
- برای تسکین گلودرد ، شیرینی های ضد درد را بخورید. این موارد به دلیل خطرات خفگی به کودکان زیر 6 سال توصیه نمیگردد.
- عادت های سالم را حفظ کنید:
- به مقدار زیاد مایعات بنوشید. آب ، سوپ ، آب میوه یا چای داغ با لیمو و عسل می تواند به شما در حفظ آب بدن و تسکین گلو کمک کند.
- اگر ناراحتی معده دارید ، حتی بیشتر باید بنوشید. با نوشیدن مداوم مقدار کمی مایعات حاوی نمک مانند نوشیدنی های ورزشی ، میتواند کمک کند.
- به اندازه کافی استراحت نموده و دستان خود را بشویید.
- میوه ها و سبزیجات تازه را در رژیم غذایی خود بگنجانید.
- در صورت توان ، ورزش را فراموش نکنید.
- عوامل استرس زا را به بهترین شکل ممکن از بین ببرید. از طریق تماس تلفنی یا سایر فناوری ها با دوستان و خانواده خود در ارتباط باشید
- در صورت استفاده از داروهای تجویز شده ، حتماً رهنمود دقیق ، دوز مصرفی و مدت زمان آن را پیروی کنید.
- با متخصص صحت مشوره کنید:
- اگر فکر می کنید به کوید ۱۹ مبتلا شده اید ، قبل از مراجعه به کلینیک ، از خانه با شماره 811 تماس گرفته و یا CCHB خود را در جریان بگذارید.

در صورتی که شدیداً مریض بوده و به کمک صحنی نیاز دارید به شماره ۹۱۱ به تماس شوید:

- در صورت درد شدید سینه و یا مشکل نفس کشیدن
- در صورت که شما خیلی گیج هستید یا واضح فکر نمی کنید.
- در صورت از دست دادن حواس.

به داکتر خود و یا شماره ۸۱۱ تماس بگیرید اگر:

- در صورت شدت و یا پیدا شدن تنگی نفس
- علائم مریضی شما شدت یابد.
- در صورتی که بهبود یافته ولی دوباره مریض گردید.
- در صورتی که اب بدن شما بسیار کم گردیده باشد مانند: داشتن دهان بسیار خشک ، دفع فقط کمی ادرار ، یا احساس سبکی شدید.