COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများ (Treating Symptoms of COVID-19)

COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများသည် တုတ်ကွေးရောဂါ လက္ခဏာများနဲ့ ဆင်တူပြီး တုတ်ကွေးထက် ပိုးပြီး ပြင်းထန်တတ်ပါသည်

တိကျသော COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများ

- အဖျား ၁၀၀ ဒသမ ၄ မှ အထက်သို့ရှိခြင်း
- ချောင်းဆိုးခြင်း
- အသက်ရှုအခက်အခဲရှိခြင်း
- ဝမ်းသွားခြင်း
- အော့အန်ခြင်း

လက္ခဏာ များ ဘယ်လိုကုသသင့်ပါသလဲ

- အနားယူခြင်း
- သောက်ရေ၊ လဘက်ကြမ်းရေအပူ၊ ဂဲသရိုက် (Gatorade)အချိုရည်၊ ပေးဒီးလိုက် (Pedialyle) အချိုရည်၊ စွတ်ပြုတ်၊ ပျော့သော ခေါက်ဆွဲများ အစရှိသည်တို့ကို စားသောက်သင့်ပါသည်
- တေဇေ့ပန်းလိမ်းဆေးများ ရင်ပတ်ပေါ်သို့ လိမ်းပေးခြင်း
- ညတွင် အငွေ့ပေးစက်များအသုံးပြုခြင်း
- ဆားရေနွေးနွေးနဲ့ ပလုတ်ကျင်းခြင်း
- လက်များ မကြာခဏ ဆေးကြောသန့်စင်ခြင်း အထူးသဖြင့် အိမ်သာသုံးပြီးတိုင်း၊ မကြာခဏ ထိကိုင်လေ့ရှိသော အိမ်သာရေဆွဲခလုတ်များ၊ တံခါး၊ ရေခဲသေတ္တာ လက်ကိုင်များ သန့်စင်ခြင်းများ
- မိမိအိမ်တွင်းတွင်သာ အမြဲနေခြင်း မိသားစုဝင်များနဲ့ အိမ်မွေး တိရစ္ဆာန်များနဲ့ ကင်းကွာနေထိုင်ခြင်
- သို့ဆိုရာတွင် မိမိ မိသားစုဝင်များ သားသမီးများ မိဘများ အဖိုးအဖွားများ တို့ပါဝင်ပြီး အင်မတန် အရေးကြီးပါသည်၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် COVID-19 ရောဂါ ပိုအန္တရာယ်ရှိသည်၊

အဖျားကျဆင်းနိုင်ရန် နည်းလမ်းများ

- ခန္ဓာကိုယ် ၃ နေရာခန်တွင် ရေအေးစိုနေသော ပါဝါ/ တံဘက်များ ထားပေးခြင်း
- လည်ပင်ပေါ်၊ ပေါင်ရင်းကြားပေါ်တို့တွင် တင်ပေးခြင်း
- ပဝါများ နွေးလာပါက တဖန်အအေးရစေရန် ရေးအေးထဲသို့ပြန်စိမ်ခြင်း
- အဖျားကျဆေးများဖြစ်သော Tylenol, Acetaminophen, Ibuprofen (Motrin) စသည်များကို လိုအပ်သလို အလုည့်ကျသောက်ခြင်း
- ကလေးသူငယ်များနဲ့ နာတာရှည်ရောဂါရှိနေသူများအတွက် ဆေး အနည်းအများ ချင့်ချိန် သောက်သုံးရန်၊ ဆေးညွှန်းမသေမချာ ဖြစ်နေပါက သင့်မိသားစုဆရာဝန်ကို ဖုန်းဆက်မေးမြန်းရန် လိုအပ်ပါသည်

Translated by: Zo Christian Church Logansport.