



## گلو درد و آبریزش بینی در هنگام عفونت با COVID-19 (برای بزرگسالان و کودکان از سنین مدرسه)

درد گلو و آبریزش بینی اغلب به عنوان بخشی از عفونت کووید-19 (COVID-19) رخ می دهد. بعضی اوقات می تواند گلودردی بسیار شدید باشد.

### خودتان چه کاری می توانید انجام دهید؟

در صورت گلودردی :



- با آب نمک یا چای مریم گلی غرغره کنید
- مایعات کافی بنوشید, مثلاً چای های شیرین نشده گیاهی، چای زنجبیل
- پیچیدن گلو و گردن با پارچه ها و پوشش های مختلف می تواند مفید باشد
- مکیدن تکه های کوچک یخ به عنوان مثال برای مرطوب نگه داشتن گلو می تواند مفید باشد
- در صورت لزوم می توانید برای تسکین درد و کاهش التهاب دارو مصرف کنید
- استراحت کنید

در هنگام آبریزش بینی:

- زیاد بنوشید و در کل از مایعات زیاد استفاده کنید، چون که از این طریق رقیق شدن خلط / ترشحات بینی نیز تقویت شود
- افزایش رطوبت هوا در محل بود و باش شما، به عنوان مثال با آویزان کردن پارچه های مرطوب در اتاق
- کوشش کنید که در هنگام خواب بالاتنه شما کمی بلند تر باشد، به این ترتیب راه های تنفسی شما راحت تر آزاد می شوند
- از استنشاق بخار آب استفاده کنید
- در صورت لزوم می توان از اسپری بینی به مدت چند روز استفاده کرد
- از خود مراقبت کنید و خودتان را زیر فشار قرار ندهید

از این طریق از عفونت اجتناب کنید: دست های خود را به طور مرتب بشویید (حداقل 20 ثانیه با صابون) یا ضد عفونی کنید، زمان سرفه/ عطسه کردن بازوی تان را جلو دهانتان بگیرید نه دستانتان را ، فاصله خود را حفظ کنید، در صورت نیاز تماس با اشخاص/پزشک از ماسک FFP2 استفاده کنید.

ایا شما از ابتلا ی خویش به کوید19 مطمئن نیستید و یا نیاز به اطلاعات پزشکی برای خود، فرزندتان یا یکی از بستگان تان دارید، که باید از آنها مراقبت شود؟ اگر اینطور هست پس با شماره 1450، که خط کمک و مشاوره در بخش سلامتی شما هست، تماس بگیرید.

### چه زمانی باید به دنبال مشاوره پزشکی/دکتری باشیم؟

توصیه می شود (به جز عفونت های جزئی) با پزشک خانوادگی خود تماس تلفنی داشته باشید. در صورت موارد زیر باید به دنبال مشاوره پزشکی باشید:



- داشتن علائم بسیار شدید (مانند تب بالا یا مداوم، درد شدید)
- اگر مشکل تنفسی دارید
- اگر با کمی تلاش یا هنگام صحبت کردن احساس تنگی نفس می کنید
- اگر احساس درد یا فشار در ناحیه قفسه سینه دارید.

- اگر از یک بیماری مزمن یا دائمی تنفسی رنج می‌برید
- اگر ( شما یا کودک تان) نمی‌توانید مایعات را بنوشید یا مایعات را در بدن خود نگه دارید
- اگر متوجه شروع اختلال هوشیاری (ناتوانی در بیدار ماندن) می‌شوید
- اگر متوجه تغییر رنگ مایل به آبی پوست لب، انگشتان پا یا انگشتان دست خود می‌شوید
- اگر متوجه به‌ورم دورپا و درد در ساق پا و پا می‌شوید

و یا

- اگر که یک یا چند عامل خطر برای یک دوره شدید بیماری کووید-19 در مورد شما صدق می‌کند.

- بیماری مزمن قلبی یا دیوبی
- سکته مغزی یا حمله قلبی (در سال‌های اخیر)
- بیماری مزمن قندی یا (دیابت)
- بیماری‌های دستگاه تنفسی
- فراموشی بیماری‌های عصبی و روانپزشکی مانند زوال عقل
- سرکوب شدن سیستم ایمنی بدن (به دلیل بیماری یا به دلیل دارویی)
- زنان باردار (به ویژه زنان بارداری که با عوامل خطر اضافی روبرو هستند)
- اشخاصی که سرطان دارند
- بیماری‌های قلبی عروقی
- فشارخون بالا
- بیماری عروقی
- سیگاری‌ها
- مریضی تریزومی 21



corona.ooe.gv.at