

# አማራጭ የህመም ማስታገሻ

ህመም የመፈወስ ሂደት የተለመደ ክፍል ነው። የሕመም ማስታገሻው ግብ 100 ፐርሰንት ህመምን ማስወገድ አይደለም ነገር ግን ከህመምም እየዳኑ እስከህመምም መንቀሳቀስ እንደሚችሉ ማረጋገጥ ነው።

## ሐኪምዎን ስለ ህመም ማስታገሻ አማራጮች ይጠይቁ።



**እንቅስቃሴ፡-** መራመድ፣ መሳሳብ፣ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ፣ የጋ፣ ታይ ቺ።



**በተፈጥሮ ውስጥ ጊዜ ማሳለፍ፡-** የተፈቀደ ከሆነ አጭር የእግር ጉዞ ።



**ከሐኪም ማዘዣ ውጪ የሚሸጡ መድኃኒቶች፡-** ያለ ሐኪም ማዘዣ ውጪ የሚወሰዱ መድኃኒቶች ለምሳሌ አስታሚኖሬን ወይም ኢቡፕሮፌን ሊረዱህ እንደሚችሉ ሐኪምዎን ይጠይቁ።



**ማሳሰል ወይም ህመምን ለመቆጣጠር የሚረዱ መተግበሪያዎች፡-** የጭንቅላት ክፍተት፣ የእይታ ሰዓት ቆጣሪ፣ ሊድን የሚችል።



**መቀትና ቀዝቃዛ ሕክምናዎች፡-** ማሞቂያዎች፣ የበረዶ አሽንት፣ የራይስ (የአረፍት፣ የበረዶ፣ የመጭመቂያ፣ የከፍታ) ዘዴ።



**አማራጭ ሕክምናዎች፡-** የአካል የፊዚዮቴራፒ፣ የሙያ ቴራፒ፣ የባህሪ ጤና አገልግሎቶች፣ ማሳጅ፣ አኩፓንቸር።



**አእምሮን ማዘናጋት፡-** ሥነ ጥበብ መሥራት፣ ማንበብ፣ መዘቃ ወይም ፖድካስት ማዳመጥ፣ ቴሌቪዥን መመልከት፣ አንቀቅልሾችን መፍታት።



**ሥር የሰደደ ህመም፡-** በዋና እንክብካቤ አቅራቢ እና/ወይም ባለሞያ አማካኝነት በተሻለ ሁኔታ መቆጣጠር ይቻላል።

GetTheFactsRx.com

Washington State  
Hospital Association



Washington State  
Health Care Authority

STARTS WITH  
**one**

የሕመም ማስታገሻ  
አማራጮችዎን ይወቁ