10 Möglichkeiten, Atemwegsbeschwerden zu Hause zu behandeln

NC

GERMAN

Wenden Sie sich bei Fieber, Husten und/oder Kurzatmigkeit an Ihren Arzt. Möglicherweise werden Sie gebeten, sich zu Hause selbst zu behandeln. Befolgen Sie diese Tipps:

1. Bleiben Sie zu Hause, bis:

- mindestens 10 Tage seit Beginn Ihrer Symptome vergangen sind **UND**
- Sie 3 Tage ohne fiebersenkende Mittel kein Fieber mehr hatten **UND**
- sich Ihre Symptome gelindert haben.

2. Beobachten Sie Ihre Symptome aufmerksam. Wenden Sie sich umgehend an Ihren Arzt, falls sich Ihre Symptome verstärken.

3. Ruhen Sie sich aus und trinken Sie viel.

4. Vor einem Besuch beim Arzt sollten Sie diesen anrufen und mitteilen, dass Sie an COVID-19 erkrankt sind oder erkrankt sein könnten.

5. Rufen Sie im Notfall 911. Teilen Sie mit, dass Sie an COVID-19 erkrankt sind oder erkrankt sein könnten.

6. Bedecken Sie Ihren Mund beim Husten oder Niesen mit einem Taschentuch und entsorgen Sie dieses anschließend.

7. Waschen Sie sich Ihre Hände regelmäßig mindestens 20 Sekunden lang mit Seife und Wasser.

8. Halten Sie sich von anderen Menschen fern, bleiben Sie in einem separaten Raum und nutzen Sie ein getrenntes Badezimmer, sofern möglich. Tragen Sie in der Nähe anderer Menschen eine Maske.

9. Vermeiden Sie eine gemeinsame Nutzung von Haushaltsgegenständen, einschließlich Lebensmitteln.

10. Oberflächen, die Sie häufig berühren, **sollten täglich gereinigt werden.**

NC Department of Health and Human Services – www.ncdhhs.gov/covid19

Weitere Informationen erhalten Sie telefonisch unter 211 oder auf nc211.org.

Angepasst vom CDC-Flyer mit dem Titel „10 ways to manage respiratory symptoms at home“