घर पर श्वास संबंधी समस्याओं का प्रबंधन करने के 10 तरीके

यदि आपको बुखार, खांसी, या सांस लेने में तकलीफ है, तो अपने डॉक्टर से संपर्क करें। वे आपको घर से ही अपनी देखभाल का प्रबंधन करने के लिए बता सकते हैं। इन सुझावों का पालन करें:

1. घर पर रहें जब तक:
   - कम से कम 10 दिनों से आपके लक्षण शुरू हो चुके हैं और
   - आपको बुखार की किसी भी दवा के बिना 24 घंटे से कोई बुखार नहीं आया है और
   - आपके लक्षणों में सुधार हुआ है।

2. अपने लक्षणों की ध्यान से निगरानी करें।
   यदि आपके लक्षण असंतोषजनक हैं, तो तुरंत अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

3. आराम करें और बहुत सारे तरल पदार्थों नमक पीएं।

4. इससे पहले कि आप डॉक्टर के पास जाएं, कोल करें और उठें बताएं कि आपको COVID-19 है या होने की संभावना है।

5. आपातकाल स्थिति के लिए, 911 पर कॉल करें। उठें बताएं कि आपको COVID-19 है या होने की संभावना है।

6. जब आपको खांसी या छींक आती है, तो एक टिस्यू के साथ अपना मुंह बंक लें और उसे फेक दें।

7. अपने हाथों को घों लें अधिकतर सापार और पानी के साथ कम से कम 20 एकण्ड के लिए।

8. जितना संभव हो, अन्य लोगों से दूर रहें, एक अलग कमरे में रहें और एक अलग वातावरण का उपयोग करें। जब आप दूसरों के पास जाएं तो मास्क पहनें।

9. मोहब्बत बर्तन किसी भी चराने सामान को साझा करने से बचें।

10. उन सतहों को जिन्हें आप अक्सर छूते हैं वह दूर किए जाने का चाहिए।

एनसी डिपार्टमेंट ऑफ़ हेल्थ एंड ह्युमन सर्विसिस [www.ncdhhs.gov/covid19] -
अन्य संसाधनों को खोजने के लिए 211 पर कॉल करें या nc211.org पर जाएं।