10 cách để kiểm soát triệu chứng hô hấp tại nhà

NC

VIETNAMESE

Nếu quý vị có triệu chứng sốt, ho, hoặc thở dốc, gọi cho bác sĩ. Họ có thể yêu cầu quý vị tự chăm sóc cho mình tại nhà. Làm theo các mẹo này:

1. Ở nhà tới khi:
- Đã 10 ngày trôi qua kể từ khi quý vị bắt đầu có triệu chứng **VÀ**
- Quý vị đã hết sốt được 3 ngày mà không cần uống thuốc hạ sốt **VÀ**
  - Triệu chứng của quý vị đã thuyên giảm.

2. Theo dõi triệu chứng một cách cẩn thận. Nếu triệu chứng của quý vị trở nặng, gọi cho bác sĩ ngay lập tức.

3. Nghỉ ngơi và uống nhiều chất lỏng.

4. Trước khi quý vị tới bác sĩ, hãy gọi điện và cho họ biết quý vị đã nhiễm hoặc có thể đã nhiễm COVID-19.

5. Nếu có trường hợp khẩn cấp, hãy gọi 911. Cho họ biết rằng quý vị đã nhiễm hoặc có thể đã nhiễm COVID-19.

6. Khi quý vị ho hoặc hắt hơi, **hãy che miệng** bằng khăn giấy (tissue) và vứt bỏ khăn giấy.

7. Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây.

8. Tránh xa những người khác càng nhiều càng tốt, ở trong phòng riêng và dùng phòng tắm riêng. Đeo khẩu trang khi ở gần người khác.

9. Tránh dùng chung mọi vật dụng gia đình, bao gồm cả thức ăn.

10. Những bề mặt mà quý vị thường xuyên chạm vào **nên được lau chùi mỗi ngày.**

NC Department of Health and Human Services (Sở Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh North Carolina) – www.ncdhhs.gov/covid19

Gọi 211 hoặc truy cập website nc211.org để tìm các nguồn hỗ trợ khác.

Phỏng theo tờ rơi của CDC (Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Chống Dịch Bệnh) có tựa đề "10 ways to manage respiratory symptoms at home" (10 cách để kiểm soát triệu chứng hô hấp tại nhà)

NC Department of Health and Human Services | www.ncdhhs.gov | NCDHHS (Sở Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh North Carolina) là một nhà tuyển dụng và cung cấp dịch vụ thúc đẩy cơ hội công bàng. | 5/20