10 sposobów na radzenie sobie z objawami chorób dróg oddechowych w domu

NC

POLISH

Jeśli masz gorączkę, kaszel lub problemy z oddychaniem, skontaktuj się z lekarzem. Może zalecić Tobie leczenie w domu. Postępuj zgodnie z tymi wskazówkami:

1. Pozostań w domu:
- przez przynajmniej 7 dni od momentu pojawienia się objawów choroby **ORAZ**
- przynajmniej przez 3 dni, podczas których nie gorączkujesz i nie bierzesz żadnych leków przeciwgorączkowych **ORAZ**
- dopóki nie ustąpią u Ciebie objawy choroby.

2. Z uwagą obserwuj swoje objawy choroby. Jeśli się pogorszą, natychmiast skontaktuj się z lekarzem.

3. Odpoczywaj i pij dużo płynów.

4. Przed pójściem do lekarza zadzwoń i powiedz, że masz lub możesz mieć COVID-19.

5. W nagłych wypadkach zadzwoń pod numer 911. Powiedz, że masz lub możesz mieć COVID-19.

6. Kiedy kaszlesz lub kichasz, **zakryj usta** chusteczką, a potem ją wyrzuć.

7. Często **myj ręce** wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund.

8. W miarę możliwości **trzymaj się z daleka od innych ludzi,** zostań w osobnym pomieszczeniu i korzystaj z osobnej łazienki. Noś maseczkę, przebywając w pobliżu innych osób.

9. Unikaj wspólnego korzystania z wszelkich artykułów gospodarstwa domowego, łącznie z jedzeniem.

10. Powierzchnie, których często dotykasz, **powinny codziennie być czyszczone.**

Departament Zdrowia i Usług Społecznych Karoliny Północnej – www.ncdhhs.gov/covid19

Zadzwoń pod numer 211 lub wejdź na stronę nc211.org, aby znaleźć więcej materiałów informacyjnych.

Przystosowany tekst ulotki CDC pod tytułem „10 sposobów na radzenie sobie z objawami choroby dróg oddechowych w domu”

Departament Zdrowia i Usług Społecznych Karoliny Północnej (NCDHHS) | www.ncdhhs.gov | NCDHHS jest dostawcą i pracodawcą zapewniającym równe szanse. | 3/20