घर पर श्वास संबंधी समस्याओं का प्रबंधन करने के 10 तरीके

NC

HINDI

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 7 दिनों से आपके लक्षण शुरू हो चुके हैं **और**
- आपको बुखार की किसी भी दवा के बिना 3 दिनों 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 सम्पर्क करें/ कॉल करें।.

.3**आराम करें और बहुत सारे तरल पदार्थ पीएं।**

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

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

.6 जब आपको खांसी या छींक आती हैं ,तो एक टिश्यु के साथ **अपना मुँह ढंक लें** और उसे फेंक दें।.

.7**अपने हाथों को धो लें** अधिकतर साबुन और पानी के साथ कम से कम 20सेकंड के लिए। .

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

.9भोजन सहित **किसी भी घरेलू सामान को साझा करने से बचें** ।

.10उन सतहों को जिन्हें आप अक्सर छूते हैं वह **हर दिन साफ किया जाना चाहिए** .

एनसी डिपार्टमेन्ट ऑफ हेल्थ एंड ह्युमन सर्विसीसwww.ncdhhs.gov/covid19 – अन्य संसाधनों को खोजने के लिए 211 पर कॉल करें या nc211.org पर जाएं।.