집에서 호흡계 관련증상을 관리하는 10가지 방법

NC

KOREAN

만약 발열, 기침, 숨가쁨 증상이 있으면 주치의에게 전화하세요. 집에서 증상을 관리하라는 지시를 받을 수도 있습니다. 다음의 안내를 따르십시오.

1. 집에 머무르세요.
   - 증상이 시작된지 적어도 10일이 지났고,
   - 3일동안 해열제를 먹지 않고도 발열증상이 나타나지 않았으며,
   - 증상이 나아질때 까지 입니다.

2. 자신의 증상을 주의깊게 관찰하세요. 만약 증상이 악화되는 경우, 즉시 의사에게 전화하세요.

3. 휴식을 취하고 수분을 충분히 섭취하세요.

4. 의사에게 가기 전에 전화하여 COVID-19에 걸렸거나 감염 가능성이 있다고 알리세요.

5. 응급상황의 경우, 911에 전화하세요. COVID-19에 걸렸거나 감염 가능성이 있다고 알리세요.

6. 기침을 하거나 재채기를 할 때는 휴지로 입을 가리고 사용한 휴지는 버리세요.

7. 비누와 물로 최소 20초 동안 자주 손을 씻으세요.

8. 가능하면 다른 사람들로부터 떨어져 있고, 별실에 머물며 별도의 화장실을 사용하세요. 다른 사람 근처에 있을때는 마스크를 착용하세요.

9. 음식을 포함한 가정 생활용품을 함께 사용하지 마세요.

10. 당신이 자주 만지는 표면을 매일 청소하세요.

놀스 캐롤라이나주 보건복지부— www.ncdhhs.gov/covid19

전화 211 또는 웹사이트 nc211.org에 방문해 다른 정보를 확인하세요.

질병예방통제센터(CDC)의 "집에서 호흡계 관련 증상을 관리하는 10가지 방법"을 각색함.

놀스 캐롤라이나주 보건복지부 / www.ncdhhs.gov /
놀스캐롤라이나주 보건복지부는 평등기회 고용주 및 제공 업체 입니다. 5/20