10 способів впоратися з респіраторними симптомами в домашніх умовах

NC

UKRAINIAN

Якщо у вас температура, кашель або задишка, зателефонуйте до свого лікаря. Лікар може сказати, щоб ви лікувалися вдома. Дотримуйтесь цих порад:

1. Залишайтеся вдома, доки:

- не мине щонайменше 10 днів з моменту появи перших симптомів **І**
- протягом 3 днів у вас не буде нормальна температура без приймання жодних жарознижувальних ліків **ТА**
- ваші симптоми не послабшають.

2. Уважно стежте за своїми симптомами. Якщо вам стає гірше, негайно зателефонуйте до лікаря.

3. Відпочивайте та пийте багато рідини.

4. Перед тим як відвідати лікаря, зателефонуйте та скажіть, що у вас є або може бути COVID-19.

5. В екстрених випадках телефонуйте 911. Скажіть, що у вас є або може бути COVID-19.

6. Коли ви кашляєте або чхаєте, **прикривайте рота** носовичком, а потім викиньте його.

7. Часто мийте руки з милом і водою не менше 20 секунд.

8. Намагайтеся **триматися подалі від інших людей,** перебувайте в окремій кімнаті та користуйтеся окремою ванною кімнатою. Носіть маску, коли ви знаходитесь поруч з іншими.

9. Не передавайте іншим людям **будь-які предмети домашнього вжитку** та свою їжу.

10. Поверхні, яких ви часто торкаєтесь, **слід чистити щодня.**

Департамент охорони здоров'я та соціальних служб Північної Кароліни — www.ncdhhs.gov/covid19

Телефонуйте за номером 211 або відвідайте nc211.org, щоб знайти інші ресурси.

Взято з агітаційної листівки CDC під назвою «10 способів впоратися з респіраторними симптомами в домашніх умовах»

Департамент охорони здоров'я та соціальних служб Північної Кароліни | www.ncdhhs.gov | NCDHHS - роботодавець і постачальник, що надає рівні можливості. | 5/20