

10 ขั้นตอนการดูแลตัวเองที่บ้านเมื่อมีอาการของโรกระบบทางเดินหายใจ

หากคุณมีไข้, ไอ, หรือหายใจติดขัด, ให้โทรหาแพทย์ พวกเขาจะบอกวิธีให้คุณดูแลจัดการจากที่บ้าน ทำตามข้อแนะนำดังนี้:

1. พักอยู่ที่บ้าน จนกว่า:

- คุณมีอาการอย่างน้อยมาเป็นระยะ 10 วัน และ
- คุณไม่มีไข้มาเป็นระยะ 3 วันโดยไม่ได้ใช้ยาลดไข้ และ
- อาการของคุณดีขึ้น



6. เมื่อคุณไอหรือจาม, ให้ปิดปากของคุณ ด้วยกระดาษทิชชูและทิ้งหลังจากนั้นทันที



2. สังเกตอาการของคุณอย่างระวัง

หากอาการของคุณแย่ลง, ให้ติดต่อแพทย์โดยทันที



7. ล้างมือของคุณ บ่อยๆ ด้วยสบู่และน้ำเป็นเวลา 20 วินาที



3. พักผ่อนให้เพียงพอและดื่มน้ำเยอะ ๆ



8. เว้นระยะห่างจากผู้คน ให้มากที่สุดตามที่ทำได้ ให้อยู่ในห้องแยกจากคนอื่น และใช้ห้องน้ำแยกจากคนอื่น สวมใส่หน้ากากเมื่อเข้าใกล้ผู้อื่น



4. ก่อนพบแพทย์ คุณควรโทรศัพท์ติดต่อเพื่อ บอกว่าคุณมี หรือ เข้าข่ายมีอาการของโรค COVID-19



9. เลี่ยงการใช้ข้าวของร่วมกับผู้อื่น รวมทั้งอาหาร



5. สำหรับกรณีฉุกเฉิน โทร 911 บอกว่าคุณมี อาการหรืออาจมีอาการของโรค COVID-19



10. คุณควรทำความสะอาด พื้นผิวที่คุณสัมผัสทุกครั้ง



โทรสัมผัสติดต่อ 211 หรือเข้าไปยังเว็บไซต์ 211info.org เพื่อหาข้อมูลอื่น ๆ เพิ่มเติม

สำหรับข้อมูลล่าสุด โปรดเข้าไปที่ [MULTCO.US/COVID19](https://multco.us/covid19)

0721-2020

Adapted from the CDC and the NC Department of Health and Human Services flyers, both titled "10 ways to manage respiratory symptoms at home".