

在家裏應對呼吸道疾病症狀的 10 種方法

如果您有發燒、咳嗽或呼吸急促的症狀，請給醫生打電話。他們可能告訴您在家裏自行應對這些症狀。請遵照以下提示：

1. 請留在家裏，直到：

- 已經有症狀至少 10 天，並且
- 您在沒有吃藥的情況下不發燒已經 1 天，並且
- 您的症狀已經改善。



6. 您咳嗽或打噴嚏時，用紙巾擋住嘴，然後扔掉紙巾。



2. 請謹慎地監控您的症狀。如果症狀惡化，請立即給醫生打電話。



7. 用肥皂和水勤洗手，每次至少 20 秒。



3. 多休息、多喝水。



8. 儘量遠離其他人，單獨呆在一個房間並使用單獨的衛生間。在他人附近時，戴上口罩。



4. 在您去醫生辦公室之前，請打電話並告訴他們您可能患有新冠狀病毒 (COVID-19)。



9. 避免共用家庭用品，也不要一起吃飯。



5. 緊急情況，請撥打 911。告訴他們您可能患有新冠狀病毒 (COVID-19)。



10. 每天都要擦洗您每天碰過的物體表面。



撥打 211 或訪問 211info.org 查找其他資源。

請造訪 MULTCO.US/COVID19 以取得最新消息

0917-2020

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