

# 집에서 호흡계 관련증상을 관리하는 10가지 방법

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,
- 1일동안 해열제를 먹지 않고도 발열증상이 나타나지 않았으며,
- 증상이 나아질때 까지입니다.



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



## 2. 자신의 증상을 주의깊게 관찰하세요.

만약 증상이 악화되는 경우, 즉시 의사에게 전화하세요.



## 7. 비누와 물로 최소 20초 동안 자주 손을 씻으세요.



## 3. 휴식을 취하고 수분을 충분히 섭취하세요.



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



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



## 9. 음식을 포함한 가정 생활용품을 함께 사용하지 마세요.



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



## 10. 당신이 자주 만지는 표면을 매일 청소하세요.



전화 211 또는 웹사이트 [211info.org](http://211info.org) 에 방문해 다른 정보를 확인하세요.

최신 정보는 [MULTCO.US/COVID19](http://MULTCO.US/COVID19)를 방문하세요.