

10 способів впоратися з респіраторними симптомами в домашніх умовах

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 міне щонайменше 10 днів з моменту появи перших симптомів I
- протягом 1 днів у вас не буде нормальна температура без приймання жодних жарознижувальних ліків **ТА**
- ваші симптоми не послабшають.



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



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



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



3. Відпочивайте та пийте багато рідини.



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



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



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



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



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



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

ЗАВІТАЙТЕ НА СТОРІНКУ MULTCO.US/COVID19, ЩОБ ОТРИМАТИ ОСТАННІ ОНОВЛЕННЯ