

10 cách để kiểm soát triệu chứng hô hấp tại nhà

Nếu quý vị có triệu chứng sốt, ho, hoặc thở dốc, gọi cho bác sĩ. Họ có thể yêu cầu quý vị tự chăm sóc cho mình tại nhà. Làm theo các mẹo này:

1. Ở nhà tới khi:

- Đã 10 ngày trôi qua kể từ khi quý vị bắt đầu có triệu chứng **VÀ**
- Quý vị đã hết sốt được 1 ngày mà không cần uống thuốc hạ sốt **VÀ**
- Triệu chứng của quý vị đã thuyên giảm.



- ## 6. Khi quý vị ho hoặc hắt hơi, hãy che miệng bằng khăn giấy (tissue) và vứt bỏ khăn giấy.



- ## 2. Theo dõi triệu chứng một cách cẩn thận. Nếu triệu chứng của quý vị trở nặng, gọi cho bác sĩ ngay lập tức.



- ## 7. Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây.



- ## 3. Nghỉ ngơi và uống nhiều chất lỏng.



- ## 8. Tránh xa những người khác càng nhiều càng tốt, ở trong phòng riêng và dùng phòng tắm riêng. Đeo khẩu trang khi ở gần người khác.



- ## 4. Trước khi quý vị tới bác sĩ, hãy gọi điện và cho họ biết quý vị đã nhiễm hoặc có thể đã nhiễm COVID-19.



- ## 9. Tránh dùng chung mọi vật dụng gia đình, bao gồm cả thức ăn.



- ## 5. Nếu có trường hợp khẩn cấp, hãy gọi 911. Cho họ biết rằng quý vị đã nhiễm hoặc có thể đã nhiễm COVID-19.



- ## 10. Những bề mặt mà quý vị thường xuyên chạm vào nên được lau chùi mỗi ngày.



Gọi 211 or hoặc truy cập website 211info.org để tìm các nguồn hỗ trợ khác.

ĐỂ BIẾT THÔNG TIN MỚI NHẤT, HÃY TRUY CẬP MULTCO.US/COVID19.

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".