

اتصل بطبيبك إذا كنت تعاني من حمى أو سعال أو ضيق بالتنفس. وسيخبرك عن كيفية الاعتناء بنفسك في المنزل. أتبع النصائح التالية :

6. في حال السعال أو العطس، غطي فمك بمنديل وارمه في القمامة.



1. ابق في المنزل حتى:

- تكون مرت ١٠ أيام على الأقل منذ بدء الأعراض و
- مرت ١ يوم على اختفاء الحمى ومن دون تناول أي أدوية و
- تحسنت أعراض المرض.



7. اغسل يديك غالباً بالماء والصابون مدة 20 ثانية على الأقل.



2. راقب أعراضك بشدة. وإذا ساء وضعك، اتصل بطبيبك.



8. ابتعد قدر الإمكان عن الآخرين وابق في غرفة منفصلة واستخدام حمام منفصل. ارتد لقناع عندما تكون قرب الآخرين.



3. احصل على الراحة وتناول الكثير من السوائل



9. تجنب مشاركة أي أغراض منزلية مع الآخرين بما في ذلك الطعام.



4. قبل زيارة الطبيب، اتصل به وأخبره أنك قد تكون مصاباً بفيروس «كورونا»



10. يجب تنظيف كل سطح تلمسه كل يوم.



5. للحالات الطارئة، اتصل بالرقم ٩١١ أخبره أنه قد يكون لديك فيروس «كورونا»



اتصل برقم 211 أو اذهب إلى nc211.org للعثور على موارد أخرى.