10 способов справиться с респираторными симптомами в домашних условиях

Если у вас жар, кашель или одышка, позвоните своему врачу. Они Они скажут что вам нужно делать в домашних условиях.Следуйте этим советам:

1. Держитесь подальше от работы, школы и других общественных мест. Если вы должны выйти, избегайте использования любого вида общественного транспорта, групповых поездок или такси.

2. Следи за своими симптомами внимательно. Если ваши симптомы ухудшаются, немедленно позвоните своему врачу.

3. Отдыхай и употребляйте достаточное количество воды.

4. Если у вас есть медицинский прием, **позвоните в офис лечащего врача** заранее и скажите им, что у вас есть или может быть COVID-19.

5. В случае неотложной медицинской помощи звоните 911 и **сообщите диспетчерскому персоналу**, что у вас есть или может быть COVID-19.

6. Прикрывайте кашель и чихание салфеткой.

7. Часто мойте руки с мылом и водой в течение не менее 20 секунд или обработайте руки дезинфицирующим средством для рук на спиртовой основе, которое содержит не менее 60% спирта.

8. Насколько возможно, оставайтесь в определенной комнате и **подальше от других людей в вашем доме**. Кроме того, вы должны использовать отдельную ванную комнату, если есть. Если вам нужно находиться рядом с другими людьми дома или вне дома, наденьте маску для лица.

9. Не делитесь личными вещами с другими людьми в вашем доме, такими как посуда, полотенца и постельное белье.

10. Очистите все поверхности, которые часто соприкасаются, например, столы, и дверные ручки. Используйте бытовые чистящие спреи или салфетки в соответствии с инструкциями на этикетке.

Translated by Bethany Slavic Missionary Church

CS 315822-A 03/12/2020

Дополнительная Информация: www.cdc.gov/COVID19