

10 sposobów na radzenie sobie z objawami chorób dróg oddechowych w domu

NC

POLISH

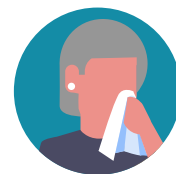
Jeśli masz gorączkę, kaszel lub problemy z oddychaniem, skontaktuj się z lekarzem. Może zalecić Tobie leczenie w domu. Postępuj zgodnie z tymi wskazówkami:

1. Pozostań w domu:

- przez przynajmniej 10 dni od momentu pojawienia się objawów choroby **ORAZ**
- przynajmniej przez 24 godzin, podczas których nie gorączkujesz i nie bierzesz żadnych leków przeciwgorączkowych **ORAZ**
- dopóki nie ustąpią u Ciebie objawy choroby.



6. Kiedy kaszlesz lub kichasz, **zakryj usta** chusteczką, a potem ją wyrzuć.



2. **Z uwagą obserwuj swoje objawy choroby.** Jeśli się pogorszą, natychmiast skontaktuj się z lekarzem.



7. Często **myj ręce** wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund.



3. **Odpoczywaj i pij dużo płynów.**



8. W miarę możliwości **trzymaj się z daleka od innych ludzi**, zostań w osobnym pomieszczeniu i korzystaj z osobnej łazienki. Noś maseczkę, przebywając w pobliżu innych osób.



4. **Przed pójściem do lekarza** zadzwoń i powiedz, że masz lub możesz mieć COVID-19.



9. **Unikaj wspólnego korzystania z wszelkich artykułów gospodarstwa domowego**, łącznie z jedzeniem.



5. **W nagłych wypadkach** zadzwoń pod numer 911. Powiedz, że masz lub możesz mieć COVID-19.



10. Powierzchnie, których często dotykasz, **powinny codziennie być czyszczone.**



Departament Zdrowia i Usług Społecznych Karoliny Północnej – www.ncdhhs.gov/covid19

Zadzwoń pod numer 211 lub wejdź na stronę nc211.org, aby znaleźć więcej materiałów informacyjnych.

