

10 روش برای مدیریت علائم تنفسی در خانه

اگر تب، سرفه یا نفس تنگی دارید، با داکتر خود در تماس شوید. ممکن است آنها به شما بگویند که در خانه از خودتان مراقبت کنید. از این رهنمایی‌ها پیروی کنید:

1. در خانه بمانید ، تا زمانی که:

- حداقل 10 روز از زمان شروع علائم شما بگذرد و
- بدون مصرف هیچ دوی برای تب، به مدت 1 روز بدون تب باشید و
- علائم شما بهبود پیدا کرده باشد.



6. در زمان سرفه یا عطسه، دهن خود را با دستمال کاغذی بپوشانید و بعداً آن را دور بیندازید.



2. علائم خود را به دقت تحت نظر قرار دهید.

اگر علائم شما بدتر شد، عاجل با داکتر خود در تماس شوید.



7. دست‌های خود را بطور منظم با آب و صابون و برای مدت حداقل 20 ثانیه بشویید.



3. استراحت کنید و مقدار زیادی مایعات بنوشید.

8. تا حد امکان ، از اشخاص دیگر فاصله بگیرید و در یک اتاق جداگانه بمانید و از یک تشناب / حمام جداگانه استفاده کنید. در زمانی که در نزدیکی با اشخاص دیگر قرار دارید، ماسک بپوشید.



9. از مصرف مشترک هرگونه مواد فامیلی، بشمول غذا، خودداری کنید.



4. قبل از مراجعه به داکتر با آنها در تماس شوید و آنها را از مبتلا بودن خود به ویروس کوید 19 مطلع سازید (COVID-19) یا ممکن است که مبتلا به این ویروس باشید.



10. سطوحی که معمولاً آنها را لمس می‌کنید، باید هر روز پاک شوند.



5. برای شرایط ایمرجنسی، با نمبر 911 در تماس شوید. به آنها اطلاع دهید که مبتلا به ویروس کوید 19 هستید یا ممکن است که مبتلا به این ویروس باشید.



سازمان صحتی و خدمات بشری کارولینای شمالی (NC Department of

Health and Human Services) - www.ncdhhs.gov/covid19

برای پیدا نمودن منابع دیگر، با نمبر 211 در تماس شوید یا به وبسایت nc211.org مراجعه نماید.