10 maneiras de lidar com sintomas respiratórios em casa

NC

PORTUGUESE

Se você tiver febre, tosse ou dificuldade para respirar, ligue para seu médico. Ele poderá recomendar-lhe um tratamento em casa. Siga estos conselhos:

1. Fique em casa até que:

- Passem pelo menos 10 dias após o início dos sintomas **E**
- Não tenha febre durante 24 horas sem tomar medicamentos para a febre **E**
- Os sintomas diminuam.

2. Monitore seus sintomas atentamente. Se os sintomas piorarem, ligue imediatamente para seu médico.

3. Guarde repouso e beba muito líquido.

4. Antes de ir ao médico, ligue e diga-lhe que você tem ou talvez tenha COVID-19.

5. Para emergências, ligue para o 911. Diga que você tem ou talvez tenha COVID-19.

6. Ao tossir ou espirrar, **cubra sua boca** com um lenço de papel e descarte-o.

7. Lave suas mãos frequentemente com água e sabonete por pelo menos 20 segundos.

8. Na medida do possível, **mantenha-se isolado de outras pessoas,** fique em uma estância separada e use outro banheiro. Use uma máscara quando estiver perto de outras pessoas.

9. Evite compartilhar objetos |domésticos, inclusive alimentos.

10. As superfícies que você tocar com frequência **devem ser limpas diariamente**.

NC Department of Health and Human Services – www.ncdhhs.gov/covid19

Ligue para 211 ou acesse nc211.org para encontrar outros recursos.

Adaptado a partir do folheto do CDC intitulado "10 maneiras de lidar com sintomas respiratórios em casa"