

10 أشياء يمكنك القيام بها للسيطرة على أعراض كوفيد-19 في المنزل | كوفيد-19

إذا كنت مصاباً بفيروس كوفيد-19 أو يحتمل إصابتك به



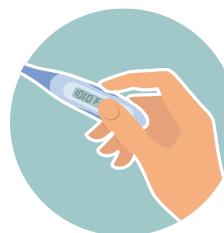
6. عند السعال أو العطس، احرص على تغطية فمك وأنفك بمنديل أو استخدم الجزء الداخلي من مرفقك.



1. الزم البقاء في المنزل ولا تخرج إلا للتلقى الرعاية الطبية.



7. اغسل يديك كثيراً بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل، أو نظف يديك باستخدام معقم اليدين يحتوي على كحول بنسبة 60% على الأقل.



2. راقب الأعراض عن كثب. إذا تفاقمت أعراضك، فاتصل بـ يقدم الرعاية الصحية المتابعة لك على الفور.



8. ابقي، قدر المستطاع في غرفة منفصلة وبعيداً عن الأشخاص الآخرين في منزلك. ويجب عليك أيضاً استخدام مرحاض منفصل، إن كان ذلك متاحاً. إذا كنت بحاجة إلى التواجد بالقرب من أشخاص آخرين داخل المنزل أو خارجه، فارتدي قناعاً.



3. استرح وتناول الكثير من السوائل.



9. تجنب مشاركة المتعلقات الشخصية، مثل الأطباق والمناشف وبياضات الأسرة، مع الأشخاص الآخرين في منزلك.



4. إذا كان لديك موعد مع مقدم الرعاية الصحية، فاتصل به مسبقاً وأخبره بأنك مصاب بفيروس كوفيد-19 أو بأنك قد تكون مصاباً به.



10. نظف كل الأسطح كثيرة الملامسة، مثل المناضد، وأسطح الطاولات، ومقابض الأبواب. استخدم بخاخات التنظيف المنزلي أو المناديل المبللة، وفقاً لتعليمات الملصق.



5. في الحالات الطبية الطارئة، اتصل على الرقم 911، وأبلغ مشغل الهاتف بأنك مصاب بفيروس كوفيد-19 أو بأنك قد تكون مصاباً به.

[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)