

10 КРОКІВ, ЯКІ ВИ МОЖЕТЕ ЗРОБИТИ ВДОМА ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ВАШИХ СИМПТОМІВ COVID-19 | COVID-19 |

Якщо у вас ймовірно або підтвержене захворювання на COVID-19

1. **Залишайтеся вдома**, за винятком випадків, коли необхідно звернутися по медичну допомогу.



6. **Якщо ви кашляєте або чхаєте, прикривайте свій рот і ніс** серветкою або використовуйте для цього зігнутий лікоть.



2. Уважно **стежте за своїми симптомами**. При погіршенні симптомів негайно зверніться до свого лікаря.



7. **Часто мийте руки** водою з милом протягом щонайменше 20 секунд або обробляйте руки засобом для дезінфекції на спиртовій основі, що містить щонайменше 60% спирту.



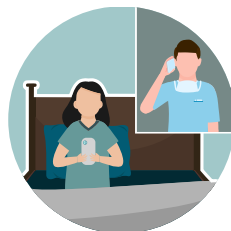
3. **Відпочивайте та підтримуйте водний баланс організму**.



8. Наскільки можливо, **залишайтеся** у виділеній кімнаті, **окремо від інших людей**, що проживають у вашому домі. Крім того, якщо є декілька ванних кімнат, користуйтеся окремою. Надівайте маску, якщо вам потрібно перебувати поруч з іншими людьми вдома або поза домом.



4. Якщо вам призначено прийом у лікаря, **зателефонуйте йому/їй** заздалегідь та повідомте, що ви захворіли або могли захворіти на COVID-19.



9. **Намагайтеся не користуватися особистими речами** разом з іншими людьми у вашому домі, такими як посуд, рушники й постільні речі.



5. У випадку невідкладних ситуацій, зателефонуйте до служби 911 і **повідомте черговий персонал** про те, що ви хворієте або можете хворіти на COVID-19.



10. **Обробляйте всі поверхні**, до яких часто торкаються, наприклад прилавки, поверхні столу та дверні ручки. Використовуйте побутові очисні спреї або ганчір'я, відповідно до інструкції з використання на етикетці.



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