

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

النسخة المتاحة للعمامة: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

إذا كنت مصابًا بفيروس كوفيد-19 أو يُحتمل إصابتك به:



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



1. ابق في المنزل ولا تذهب إلى العمل أو المدرسة. وتجنب التواجد في الأماكن العامة الأخرى. وإذا كان يجب عليك مغادرة المنزل، فتجنب استخدام أي نوع من وسائل النقل العام، أو تقاسم وسيلة النقل، أو سيارات الأجرة.



7. اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل، أو نظّف يديك باستخدام معقم لليدين يحتوي على كحول بنسبة 60% على الأقل.



2. راقب الأعراض لديك بدقة. إذا تفاقمت أعراضك، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية المتابع لك على الفور.



8. ابق، قدر المستطاع في غرفة منفصلة وبعيدًا 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، فارتد 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. نظّف كل الأسطح كثيرة الملامسة، مثل المناضد، وأسطح الطاولات، ومقابض الأبواب. استخدم بخاخات التنظيف المنزلي أو المناديل المبللة، وفقاً لتعليمات الملصق.



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