

10 کاری که می‌توانید برای مدیریت علائم ابتلا به کووید-19 خود در خانه انجام دهید

نسخه قابل دسترس: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

اگر به کووید-19 مبتلا شده‌اید یا مشکوک به ابتلا هستید:



6. به هنگام سرفه و یا عطسه، دهان و بینی خود را با دستمال و یا قسمت داخلی آرنج خود بپوشانید.



1. در خانه بمانید و به مدرسه یا محل کار نروید. و از رفتن به سایر مکان‌های عمومی خودداری کنید. اگر لازم است که بیرون بروید، از هیچگونه وسیله حمل و نقل عمومی، خدمات اشتراک گذاری خودرو و یا تاکسی استفاده نکنید.



7. به طور مرتب و حداقل به مدت 20 ثانیه دستان خود را با آب و صابون بشویید و یا از ضد عفونی کننده دست حاوی حداقل 60% الکل استفاده کنید.



2. با دقت علائم خود را کنترل کنید. اگر علائم بیماری شما بدتر شد، فوراً با ارائه دهنده خدمات مراقبت بهداشتی خود تماس بگیرید.



8. تا جای ممکن، در یک اتاق مخصوص بمانید و از سایر افراد حاضر در خانه دوری کنید. همچنین، در صورت امکان، از دستشویی و حمام مجزا استفاده کنید. اگر لازم است در داخل یا خارج از خانه در اطراف افراد دیگری حضور داشته باشید، از یک ماسک استفاده کنید.



3. استراحت کنید و آب کافی بنوشید.



9. از به اشتراک گذاری لوازم شخصی با دیگر افراد خانواده مانند بشقاب، حوله و وسایل تخت خواب خودداری کنید.



4. اگر وقت معاینه دارید، از قبل با ارائه دهنده خدمات مراقبت بهداشتی تماس بگیرید و اطلاع دهید که به کووید-19 مبتلا شده‌اید یا مشکوک به ابتلا هستید.



10. تمام سطوحی که به طور مرتب لمس می‌شوند مانند پیشخوان‌ها، روی میزها، و دستگیره‌های در را تمیز کنید. از دستمال نظافت و اسپری تمیزکننده خانگی طبق دستورالعمل موجود روی برچسب آن‌ها استفاده کنید.



5. در موارد اورژانسی، با 911 تماس بگیرید و به افراد اعزامی اورژانس اطلاع دهید که شما مبتلا به کووید-19 و یا مشکوک به ابتلا هستید.