

Stay up to date on
the coronavirus
outbreak with
reliable sources
such as the CDC
and World Health
Organization.

Follow us!
Twitter:
@LouMetroHealth

Facebook:
@LouPublicHealth



Covid19 Smjernice za brigu o sebi kod kuće

Deset stvari koje možete učiniti da biste upravljali svojim zdravljem kod kuće, ako imate ili potvrdite COVID-19:

1. Ostanite kući od posla, škole i dalje od drugih javnih mjesta. Ako morate izaći, izbjegavajte korištenje bilo koje vrste javnog prijevoza, vožnje vozilima ili taksija što je više moguće.
2. Pažljivo pratite svoje simptome. Ako se simptomi pogoršaju, odmah nazovite svog zdravstvenog radnika.
3. Odmori se, ostani hidriran, uzmi Tylenol da upravlja groznicom.
4. Prekrijte kašalj i kihanje.
5. Često perite ruke sapunom i vodom najmanje 20 sekundi ili očistite ruke sredstva za dezinfekciju ruku na bazi alkohola koja sadrži najmanje 60% alkohola.
6. Što je više moguće, ostanite u određenoj sobi i dalje od drugih ljudi u vašem domu. Takođe bi trebalo da koristite zasebno kupatilo, ako je dostupno. Ako morate biti oko drugih ljudi u kući ili izvan nje, nosite masku za lice.
7. Izbjegavajte dijeljenje ličnih predmeta s drugim ljudima u vašem domaćinstvu, poput posuđa, ručnika i posteljine
8. Očistite sve površine koje se često dodiruju, poput šaltera, stolova i vrata. Koristite sredstva za čišćenje ili maramice za domaćinstvo prema uputama na etiketi.
9. Odložite sve nebitne medicinske termine. Ako imate kritični medicinski sastanak koji se ne može virtualno obaviti, nazovite zdravstvenog radnika prije vremena i recite im da imate ili možda imate COVID-19.
10. Za hitne medicinske slučajeve pozovite 911 i obavestite osoblje otpreme da imate ili imate COVID-

*** Ako ste testirani na COVID-19 i čekate rezultate, izolite se i pričekajte smjernice svog liječnika. Takođe se obratite svom zdravstvenom radniku kada ćete biti oslobođeni samokarante ili samoizolacije.**

Za sva dodatna pitanja u vezi sa njegom obratite se svom ljekaru.

Kentucky COVID-19 Hotline 1-800-722-5725

Kubindi bisobanuro: kycovid19.ky.gov | www.louisvilleky.gov/covid19