

COVID-19 Руководство по уходу за собой в домашних условиях

Десять вещей, которые нужно делать, если вы находитесь дома с подозрением на COVID-19 или с подтвержденным диагнозом COVID-19:

1. Оставайтесь дома, не ходите на работу, в школу и в другие общественные места. Если вам необходимо выйти на улицу, избегайте использования любого вида общественного транспорта, совместного использования транспортного средства или такси;
 2. Тщательно наблюдайте за своими симптомами. Если ваши симптомы ухудшаются, немедленно звоните врачу;
 3. Отдыхайте, пейте жидкость, принимайте Tylenol для снижения температуры;
 4. Прикрывайте лицо, когда кашляете или чихаете;
 5. Часто мойте руки с мылом и водой не менее 20 секунд или обрабатывайте руки дезинфицирующим средством для рук на спиртовой основе, которое содержит не менее 60% алкоголя;
 6. Насколько возможно, оставайтесь в отдельной комнате и подальше от других людей в вашем доме. Вы должны использовать отдельную ванную комнату, если она есть. Если вам нужно находиться рядом с другими людьми внутри или снаружи дома, надевайте маску;
 7. Избегайте совместного использования личных вещей, таких как, например, посуда, полотенца и постельное белье, с другими членами вашей семьи;
 8. Периодически протирайте все поверхности, которых часто касаются, например, столешницы, столы и дверные ручки. Используйте бытовые чистящие спреи или салфетки в соответствии с инструкцией их применения;
 9. Отложите все несущественные медицинские встречи. Если у вас есть критический медицинский прием, который не может быть проведен виртуально, позвоните провайдеру заранее и предупредите, что у вас есть или может быть COVID-19;
 10. В случае необходимости неотложной медицинской помощи позвоните по номеру 911 и обязательно предупредите диспетчера, что у вас есть или может быть COVID-19.
- * Если вы прошли тестирование на COVID-19 и ожидаете результатов, изолируйтесь и ждите дальнейших инструкций от вашего поставщика медицинских услуг. Пожалуйста, также проконсультируйтесь с вашим врачом о том, когда можно прекратить карантин или самоизоляцию. По любым дополнительным вопросам о вашем лечении обращайтесь к своему лечащему врачу.

Получайте
информацию о
вспышке
коронавируса
из надежных
источников,
таких как CDC
и Всемирная
Организация
Здравоохранения.
Подписывайтесь
на нас!
Twitter:
@LouMetroHealth
Facebook:
@LouPublicHealth

