

10 کاری را که برای کنترل اعراض و علائم کووید-19 خودتان می توانید در خانه انجام دهید | کووید-19

اگر احتمالاً کووید-19 دارید یا این مسئله تأیید شده است



6. سرفه یا عطسه خود را با یک دستمال کاغذی بپوشانید یا صورت خود را با قسمت داخلی آستین خود بگیرید.



1. در خانه بمانید، بجز برای دریافت مراقبت های صحی.



7. دست های خود را مکرراً و حداقل به مدت 20 ثانیه با آب و صابون شسته کنید، یا دست های خود را با یک مایع ضد عفونی کننده الکول دار بشویید که حداقل 60% الکول داشته باشد.



2. اعراض و علائم خود را با دقت بررسی کنید. اگر اعراض و علائم شما بدتر شد، فوراً با ارائه دهنده خدمات صحی خود به تماس شوید.



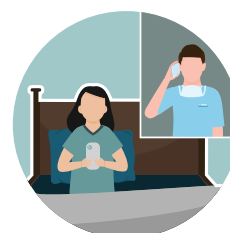
8. تا حد امکان، در یک اتاق معین و دور از سایر اشخاص خانه بمانید. اگر ممکن است باید از یک تشناب جداگانه استفاده کنید. اگر ضرورت دارید داخل یا خارج از خانه نزدیک افراد دیگر باشید، ماسک بپوشید.



3. استراحت کنید و آب زیاد بنوشید.



9. از قرار دادن وسایل شخصی در اختیار دیگر اعضای فامیل مانند ظروف، دستپاک ها و روی جایی ها خودداری کنید.



4. اگر وقت ملاقات معالجوی دارید، زودتر از موعد با ارائه دهنده مراقبت های صحی به تماس شوید و به آنها بگویید که کووید-19 دارید یا ممکن است به آن مبتلا باشید.



10. تمام سطوحی که اکثر لمس می شوند مانند غرفه ها، روی میزها و دستگیره دروازه ها را پاک کنید. از اسپری های پاک کننده خانگی یا دستمال مرطوب مطابق به طرز العمل های بالای لیبل آنها استفاده کنید.



5. در حصه واقعات عاجل طبی، با نمبر 911 به تماس شوید و پرسونل ارسالی را متوجه کنید که کووید-19 دارید یا ممکن است به آن مصاب باشید.