

# 10 вещей, которые вы можете сделать, чтобы контролировать симптомы COVID-19 в домашних условиях

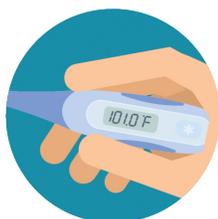
Доступная версия: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

## Если у вас подозреваемое или подтвержденное заболевание COVID-19:

- 1. Оставайтесь дома**, не ходите на работу или в школу. И оставайтесь вдали от других общественных мест. Если вам необходимо выйти, избегайте поездок на любом виде общественного транспорта, совместно используемых транспортных средствах или такси.



- 2. Наблюдайте за вашими симптомами** внимательно. Если ваши симптомы проявятся сильнее, немедленно позвоните вашему поставщику медицинских услуг.



- 3. Отдыхайте и избегайте обезвоживания.**



- Если у вас назначен медицинский визит, **позвоните медицинскому работнику** заранее и сообщите ему, что у вас есть или может быть COVID-19.



- Для получения неотложной медицинской помощи позвоните 911 и **сообщите персоналу диспетчерской**, что у вас есть или может быть COVID-19.



- 6. Если вы кашляете или чихаете**, прикрывайте рот и нос салфеткой или используйте внутреннюю часть локтя.



- 7. Часто мойте руки** с водой и мылом в течение не менее 20 секунд или протирайте руки дезинфицирующим средством для рук на спиртовой основе, содержащим не менее 60 % спирта.



- Насколько возможно, **оставайтесь** в отдельной комнате и **вдали от других людей** в вашем доме. Кроме того, вы должны пользоваться отдельной ванной комнатой, если есть такая возможность. Если вам необходимо находиться среди других людей внутри дома или вне его, надевайте маску для лица.



- 9. Избегайте совместного использования предметов личного обихода** с другими людьми в вашей семье, таких как посуда, полотенца и постельные принадлежности.



- 10. Протирайте все поверхности**, к которым часто прикасаются, такие как столешницы, крышки столов и дверные ручки. Используйте бытовые чистящие средства в форме спрея или салфетки в соответствии с инструкциями на этикетке.



[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)