

10 کاری را که برای اداره اعراض و علائم کووید 19 خودتان می‌توانید در خانه انجام دهید

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



1. در خانه بمانید و به محل کار و مکتب نروید. و از رفتن به سایر اماکن عامه دوری کنید. اگر به واسطه بیرون رفتن ضرورت دارید از کدام ترانسپورت عامه، واسطه اشتراکی یا تکسی دوی کنید.



2. اعراض و علائم خود را با دقت **کنترل کنید**. اگر اعراض و علائم شما بدتر شد، فوراً با ارائه‌دهنده خدمات صحتی خود به تماس شوید.



3. استراحت کنید و آب زیاد بنوشید.



4. اگر وقت ملاقات معالجوی دارید، زودتر از موعد با ارائه‌دهنده مراقبت‌های صحتی به تماس شوید و به آنها بگویید که کووید 19 دارید یا ممکن است به آن مبتلا باشید.



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



6. در هنگام سرفه و عطسه دهانتان را بپوشانید.



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



8. تا حد امکان، در یک اطاق اختصاصی و دور از سایر اشخاص خانه خود 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.



9. از قرار دادن وسایل شخصی در اختیار دیگر اعضا یا فامیل مانند ظروف، دستپاک‌ها و روی جایی‌ها خودداری کنید.



10. تمام سطوحی که اکثراً لمس می‌شوند مانند باجه‌ها، روی میزها و دستگیر دروازه‌ها را پاک کنید. از اسپری‌های پاک کننده خانگی یا دستمال مرطوب مطابق به طرزعمل‌های بالای لیبل آنها استفاده کنید.