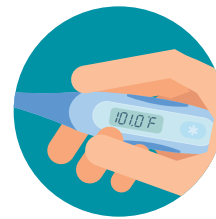


10 کاری که می‌توانید برای مدیریت علائم ابتلا به کووید-19 خود در خانه انجام دهید

اگر به کووید-19 مبتلا شده‌اید یا مشکوک به ابتلا هستید:



1. در خانه بمانید و به مدرسه یا محل کار نروید. و از رفتن به سایر مکان‌های عمومی خودداری کنید. اگر لازم است که بیرون بروید، از استفاده هرگونه حمل و نقل عمومی، به اشتراک گذاری خودرو و یا استفاده از تاکسی خودداری کنید.



2. با دقت علائم خود را کنترل کنید. اگر علائم بیماری شما بدتر شد، فوراً با ارائه دهنده خدمات مراقبت بهداشتی خود تماس بگیرید.



3. استراحت کنید و آب کافی بنوشید.



4. اگر وقت معاینه دارید، از قبل با ارائه دهنده خدمات مراقبت بهداشتی تماس بگیرید و اطلاع دهید که به کووید-19 مبتلا شده‌اید یا مشکوک به ابتلا هستید.



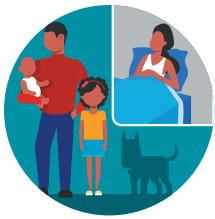
5. در موارد اورژانسی، با 911 تماس بگیرید و به افراد اعزامی اورژانس اطلاع دهید که شما مبتلا به کووید-19 و یا مشکوک به ابتلا هستید.



6. به هنگام سرفه یا عطسه دهان و بینی خود را بپوشانید.



7. به طور مرتب و حداقل به مدت 20 ثانیه دستان خود را با آب و صابون بشویید و یا از ضد عفونی کننده دست حاوی حداقل 60% الکل استفاده کنید.



8. تا جای ممکن، در یک اتاق مخصوص بمانید و از سایر افراد حاضر در خانه فاصله بگیرید. همچنین، در صورت امکان، از دستشویی و حمام مجزا استفاده کنید. اگر لازم است در داخل یا خارج از خانه در اطراف افراد دیگری حضور داشته باشید، از یک ماسک صورت استفاده کنید.



9. از به اشتراک گذاری لوازم شخصی با دیگر افراد خانواده مانند بشقاب، حوله و وسایل تخت خواب خودداری کنید.



10. تمام سطوحی که به طور مرتب لمس می‌شوند مانند پیشخوان‌ها، روی میزها، دستگیره‌های در را تمیز کنید. از دستمال نظافت و اسپری تمیزکننده خانگی طبق دستورالعمل موجود روی برچسب آن‌ها استفاده کنید.