

10 cách để kiểm soát các triệu chứng hô hấp tại nhà

Nếu quý vị bị sốt, ho hoặc hụt hơi, hãy gọi điện cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị. Họ có thể giúp quý vị kiểm soát việc chăm sóc cho mình tại nhà. Làm theo các lời khuyên sau:

- 1. Ở nhà** không đi làm, đến trường và tránh xa những nơi công cộng khác. Nếu quý vị phải ra ngoài, hãy tránh sử dụng bất kỳ loại phương tiện giao thông công cộng nào, tránh đi xe chung hoặc taxi.



- 2. Theo dõi các triệu chứng** một cách cẩn thận. Nếu các triệu chứng của quý vị trở nên xấu đi, hãy gọi ngay cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị.



- 3. Hãy nghỉ ngơi và uống đủ nước.**



- 4.** Nếu quý vị có một cuộc hẹn khám bệnh, **hãy gọi điện cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe** và nói với họ rằng quý vị đã bị hoặc có thể bị nhiễm COVID-19.



- 5.** Đối với các trường hợp cấp cứu y tế, hãy gọi 911 và **thông báo cho nhân viên điều phối** rằng quý vị đã bị hoặc có thể bị nhiễm COVID-19.



- 6. Che miệng** khi ho và hắt hơi.



- 7. Rửa tay thường xuyên** bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây hoặc làm sạch tay bằng dung dịch sát trùng tay có chứa ít nhất 60% cồn.



- 8.** Ở mức nhiều nhất có thể, quý vị nên **ở trong** một phòng riêng và **tránh xa những người khác** trong nhà quý vị. Ngoài ra, quý vị nên sử dụng phòng vệ sinh riêng, nếu có. Nếu quý vị phải ở gần người khác trong hoặc ngoài nhà, hãy đeo khẩu trang.



- 9. Tránh dùng chung vật dụng cá nhân** với người khác trong gia đình của quý vị, như bát đĩa, khăn tắm và ga trải giường.



- 10. Lau sạch tất cả các bề mặt** thường xuyên chạm vào, như kệ bếp, mặt bàn và tay nắm cửa. Sử dụng khăn lau hoặc bình xịt làm sạch gia dụng, theo hướng dẫn trên nhãn.

