

10 أشياء يمكنك القيام بها للسيطرة على أعراض كوفيد-19 في المنزل

إذا كنت مصابًا بفيروس كوفيد-19 أو يُحتمل إصابتك به:



1. ابق في المنزل ولا تذهب إلى العمل أو المدرسة. وتجنب التواجد في الأماكن العامة الأخرى. وإذا كان يجب عليك مغادرة المنزل، فتجنب استخدام أي نوع من وسائل النقل العام، أو مشاركة الركوب، أو سيارات الأجرة.



2. راقب أعراضك بعناية. إذا تفاقت أعراضك، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية المتابع لك على الفور.



3. استرح وتناول الكثير من السوائل.



4. إذا كان لديك موعد مع طبيبك، فاتصل بالطبيب مسبقًا وأخبره بأنك مصاب بفيروس كوفيد-19 أو يُحتمل إصابتك به.



5. في الحالات الطبية الطارئة، اتصل على الرقم 911، وأبلغ مشغل الهاتف بأنك مصاب بفيروس كوفيد-19 أو يُحتمل إصابتك به.



6. غطِّ فمك عند السعال والعطس.



7. اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل، أو نظف يديك باستخدام معقم لليدين يحتوي على كحول 60% على الأقل.



8. ابق، قدر المستطاع، في غرفة منفصلة بعيدًا عن الأشخاص الآخرين في المنزل. ويجب عليك أيضًا استخدام مرحاض منفصل، إن كان ذلك متاحًا. إذا كنت بحاجة إلى التواجد بالقرب من أشخاص آخرين داخل المنزل أو خارجه، فارتد قناع للوجه.



9. تجنب مشاركة المتعلقات الشخصية مع الآخرين في المنزل، مثل الأطباق والمناشف وبياضات الأسرة.



10. نظف كل الأسطح كثيرة الملامسة، مثل المناضد، وأسطح الطاوات، ومقابض الأبواب. استخدم بخاخات التنظيف المنزلي أو المناديل المبللة، وفقًا لتعليمات الملصق.