

# 10 ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ КОНТРОЛИРОВАТЬ СИМПТОМЫ COVID-19 В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ | COVID-19 |

Если у вас подозреваемое или подтвержденное заболевание COVID-19

- 1. Оставайтесь дома,** за исключением случаев, когда вам необходимо обратиться за медицинской помощью.



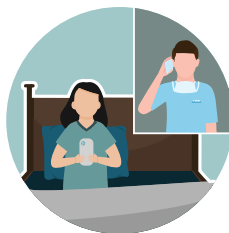
- 2. Внимательно наблюдайте** за вашими симптомами. Если ваши симптомы проявятся сильнее, немедленно позвоните вашему поставщику медицинских услуг.



- 3. Отдыхайте и избегайте обезвоживания.**



- 4. Если у вас назначен медицинский визит, позвоните поставщику медицинских услуг** заранее и сообщите ему, что у вас есть или может быть COVID-19.



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



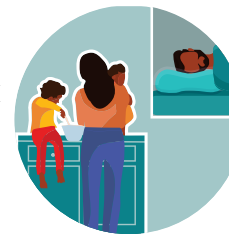
- 6. Если вы кашляете или чихаете,** прикрывайте рот и нос салфеткой или используйте внутреннюю часть локтя.



- 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.



- 8. 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)