

# 10 речей, які ви можете зробити вдома для зменшення ваших симптомів COVID-19

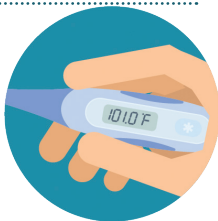
Щоб отримати версію, перейдіть на ресурс: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

**Якщо у вас можливий або підтверджений випадок захворювання на COVID-19:**

- 1. Залишайтеся вдома** і не йдіть на роботу і навчання. Також не відвідуйте інші місця масового скупчення людей. Якщо вам необхідно вийти з дому, уникайте використання будь-якого громадського транспорту, подорожі попутними машинами або таксі.



- 2. Уважно стежте за своїми симптомами.** При погіршенні симптомів негайно зверніться до свого лікаря.



- 3. Відпочивайте та підтримуйте водний баланс організму.**



- 4.** Якщо вам призначено прийом у лікаря, **зателефонуйте постачальнику медичних послуг** заздалегідь та повідомте, що ви захворіли або могли захворіти на COVID-19.



- 5.** У випадку невідкладних ситуацій, зателефонуйте до служби 911 і **повідомте черговий персонал про те,** що ви хворієте або можете хворіти на COVID-19.



- 6. Якщо ви кашляєте або чхаєте, прикривайте свій рот і ніс** серветкою або використовуйте для цього зігнутий лікоть.



- 7. Часто мийте руки** водою з милом протягом щонайменше 20 секунд або обробляйте руки засобом для дезінфекції на спиртовій основі, що містить щонайменше 60% спирту.



- 8.** Наскільки можливо, **залишайтеся** у виділеній кімнаті, **окремо від інших людей**, що проживають у вашому домі. Крім того, якщо є декілька ванних кімнат, користуйтеся окремою. Надівайте маску, якщо вам потрібно перебувати поруч з іншими людьми вдома або поза домом.



- 9. Намагайтеся не користуватися особистими речами** разом з іншими людьми у вашому домі, такими як посуд, рушники й постільні речі.



- 10. Обробляйте всі поверхні,** до яких часто торкаються, наприклад прилавки, поверхні столу та дверні ручки. Використовуйте побутові очисні спреї або ганчір'я, відповідно до інструкції з використання на етикетці.



[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)