

감기나 독감, 코로나19에 걸린 경우, 집에서 기분을 개선하고 세균 확산을 막기 위해 다음과 같이 할 수 있습니다.



- 몸이 아프면 직장이나 학교에 가지 말고 집에 머물기
- 휴식하면서 충분한 수분 섭취
- 일반 판매용 의약품, 치료 및 질병에 대한 조언을 받으려면 항상 의료 서비스 제공자(의사, 간호사 또는 약사)에게 문의하거나 811(TTY:1-866-797-0007)로 전화하세요.
 - 이부프로펜 및 아세트아미노펜과 같은 약이 발열과 통증에 도움이 될 수 있습니다.
 - 담당 의사의 권고가 없는 한 6세 미만 어린이에게 일반 판매용 기침약과 감기약을 투여해서는 안 됩니다.
- 따뜻한 소금물로 gargling하면 인후염에 도움이 될 수 있습니다.
- 코막힘을 해결하려면 가습기를 사용하세요.
- 가벼운 건강식으로 식사를 하세요.
- 세균 확산을 방지하세요.
 - 기침이나 재채기를 할 때는 휴지나 팔꿈치로 코와 입을 가리세요.
 - 비누와 물로 20초 이상 손을 자주 씻으세요.

며칠 후에도 증상이 악화되는 경우:



- 주치의(가정의 또는 전문 간호사)나 헬스라인 811 (811, TTY: 1-866-797-0007)로 전화하세요.

다음과 같은 경우에는 지역 응급실로 가세요.



- 호흡이 곤란하거나 가슴에 통증이나 압박감이 있는 경우
- 갑자기 어지럽거나 혼란스러운 느낌이 드는 경우

증상에 대해 궁금한 점이 있으시면 811(TTY:1-866-797-0007)로 전화하여 등록된 간호사에게 연중무휴 24시간 무료로 비밀이 보장되는 건강 상담을 받을 수 있습니다.