

اگر سرماخوردگی، آنفلوانزا یا کووید-۱۹ دارید، کارهایی وجود دارد که میتوانید در خانه انجام دهید تا احساس بهتری داشته باشید و از انتشار آلودگی جلوگیری کنید:



- ← اگر احساس میکنید مریض هستید در خانه بمانید و به محل کار یا مدرسه نروید
- ← استراحت کنید و مقادیر زیاد مایعات بنوشید
- ← همیشه با یک ارائه دهنده خدمات مراقبت از سلامت (پزشک، پرستار یا داروساز) مشورت کنید یا با 811 (TTY: 1-797-668-7000) تماس بگیرید تا درباره داروهای بدون نسخه، درمانها و وضعیت پزشکی اطلاعات کسب کنید
- داروهایی مانند ایبوپروفن و استامینوفن می توانند به کاهش تب و درد کمک کنند
- داروهای سرفه و سرماخوردگی بدون نسخه نباید به کودکان کمتر از ۶ سال داده شود، مگر اینکه توسط ارائه دهنده خدمات مراقبت از سلامت شما توصیه شود.
- ← غرغره کردن با آب نمک گرم می تواند به تسکین گلودرد کمک کند
- ← از یک مرطوبکننده برای کمک به بهبود گرفتگی بینی استفاده کنید
- ← وعدههای غذایی سبک و سالم بخورید
- ← از انتشار آلودگی جلوگیری کنید:
- به هنگام سرفه یا عطسه دهان و بینی خود را با دستمال و یا آرنج خود بپوشانید.
- دستهای خود را به دفعات با آب و صابون به مدت دستکم ۲۰ ثانیه بشویید

اگر بعد از چند روز حال شما بدتر شد:

با ارائه دهنده خدمات مراقبتی اولیه خود (پزشک خانواده یا پرستار متخصص) یا با 811 (شماره تماس 811، TTY: 1-797-866-0007) تماس بگیرید.



در موارد زیر به بخش اورژانس مراجعه کنید:

- ← به سختی نفس میکشید یا در ناحیه سینه احساس درد یا فشار دارید.
- ← به صورت ناگهانی احساس سرگیجه یا سردرگمی دارید.

