NORTH YORK
TORONTO
HEALTH PARTNERS
COMPASSIONATE NORTH YORK

Якщо у вас застуда, грип або COVID-19, щоб почуватися краще і зупинити поширення мікробів, ви можете:

- Не ходити на роботу чи навчання, якщо захворіли
- Відпочивати та пити багато рідини
- **Завжди консультуйтеся з медичним працівником (лікарем, медсестрою або фармацевтом) або телефонуйте за номером 811 (телетайп: 1-866-797-0007), щоб отримати пораду щодо безрецептурних ліків, методів лікування та нездужання**
  - Такі ліки, як ібупрофен та ацетамінофен, можуть допомогти при лихоманці та болю
  - Безрецептурні препарати від кашлю та застуди не слід давати дітям молодше 6 років, якщо це не рекомендовано лікарем.
- Полоскання горла теплою солоною водою може допомогти від болю в горлі
- Використовуйте зволожувач повітря для боротьби з закладеним носом
- Їжте легку та здорову їжу
- Уникайте розповсюдження мікробів:
  - Прикривайте ніс і рот серветкою або ліктем, коли кашляєте чи чхаєте
  - Часто мийте руки з милом щонайменше 20 секунд

Якщо через кілька днів ви почуваєтеся гірше:

- Зателефонуйте до свого лікаря (сімейного лікаря або медсестри) або до служби здоров'я 811 (наберіть 811, телетайп: 1-866-797-0007).

Зверніться до місцевого відділення швидкої допомоги, якщо:

- **Ви відчуваєте утруднене дихання, біль або тиск у грудях.**
- **Ви раптово відчуваєте запаморочення або потьмарення свідомості.**

Якщо у вас виникли запитання про ваші сиптоми, зателефонуйте за номером 811 (телетайп: 1-866-797-0007), щоб зв'язатися з медсестрою, а також для отримання безкоштовної та конфіденційної медичної консультації 24 години на добу / 7 днів на тиждень.