

# 10 способов лечения симптомов респираторных заболеваний в домашних условиях

**Если у вас повышенная температура, кашель или затрудненное дыхание, обратитесь к своему лечащему врачу. Врач посоветует вам способы лечения в домашних условиях. Выполняйте следующие рекомендации:**

## 1. Не выходите из дома, пока:

- С момента возникновения симптомов не пройдет минимум 10 дней **И**
- На протяжении 24 часов у Вас наблюдается нормальная температура без приема жаропонижающих лекарств, **И**
- Не улучшится симптоматика.



- ## 6. При кашле или чихании **прикрывайте рот** салфеткой, а затем выбросьте ее.



- ## 2. Тщательно наблюдайте за состоянием симптомов. В случае ухудшения симптомов незамедлительно обратитесь к своему лечащему врачу.



- ## 7. Чаще **мойте руки** водой с мылом в течение не менее 20 секунд.



- ## 3. Отдыхайте и пейте больше жидкости.



- ## 8. По возможности ограничьте **социальные контакты с другими людьми**, находитесь в отдельной комнате и пользуйтесь отдельной ванной комнатой. При контакте с другими людьми надевайте маску.



- ## 4. Перед посещением врача позвоните ему и предупредите, что вы заражены или можете быть заражены вирусом COVID-19.



- ## 9. Не используйте совместно **никакие предметы домашнего обихода**, включая продукты питания.



- ## 5. Для получения экстренной помощи позвоните по телефону 911. Сообщите специалистам службы, что вы заражены или можете быть заражены вирусом COVID-19.



- ## 10. Необходимо ежедневно **очищать** поверхности, к которым вы часто прикасаетесь.



**Дополнительные сведения можно получить по телефону 211 или на сайте 211info.org**

**ЧТОБЫ БЫТЬ В КУРСЕ ПОСЛЕДНИХ НОВОСТЕЙ, ПОСЕТИТЕ [MULTCO.US/COVID19](https://multco.us/covid19)**