

თუ გაციებული ხართ, გრიპი ან COVID-19 გაქვთ, არსებობს რამ, რისი გაკეთებაც შეგიძლიათ სახლში, რომ თავი უკეთ იგრძნოთ და შეაჩეროთ მიკრობების გავრცელება:



- დარჩით სახლში, თუ სამსახურიდან ან სკოლიდან მოსვლისას თავს შეუძლოდ გრძნობთ
- დაისვენეთ და დალიეთ ბევრი სითხე
- ყოველთვის მიმართეთ ჯანდაცვის პროვაიდერს (ექიმს, ექთანს ან ფარმაცევტს) ან დარეკეთ 811 (TTY: 1-866-797-0007) ურეცეპტოდ გასაცემ მედიკამენტებზე, მკურნალობასა და სამედიცინო მდგომარეობის შესახებ რჩევის მისაღებად
 - ისეთი მედიკამენტები, როგორიცაა იბუპროფენი და აცეტამინოფენი, დაგეხმარებათ სიცხისა და ტკივილის დროს
 - ხველისა და გაციების წამალი გაიცემა რეცეპტის გარეშე, მხოლოდ არ უნდა მისცეთ 6 წლამდე ბავშვებს თქვენი ჯანდაცვის პროვაიდერის რჩევის გარეშე.
- თბილი მარილიანი წყლით გამოვლებამ შესაძლოა უშველოს ყელის ტკივილს
- გამოიყენეთ დამატენიანებელი ცხვირის არხების ჩახშობის საწინააღმდეგოდ
- მიირთვით მსუბუქი და ჯანსაღი საკვები
- მოერიდეთ მიკრობების გავრცელებას:
 - ხველების ან ცემინებისას დაიფარეთ ცხვირ-პირი ხელსახოცით ან იდაყვით
 - ხშირად დაიბანეთ ხელები საპნით და წყლით, სულ მცირე, 20 წამის განმავლობაში

თუ თავს უარესად გრძნობთ რამდენიმე დღის შემდეგ:



- დაურეკეთ ჯანდაცვის პროვაიდერს (ოჯახის ექიმს ან ლიცენზირებულ ექთანს) ან Health 811 (აკრიფეთ 811, TTY: 1-866-797-0007).

მიმართეთ ადგილობრივ სასწრაფო დახმარების განყოფილებას, თუ:



- გაქვთ სუნთქვის გაძნელება ან ტკივილი ან სიმძიმე გულმკერდის არეში.
- უეცრად თავბრუსხვევა ან დაბნეულობა გეუფლებათ.

დარეკეთ 811 (TTY: 1-866-797-0007) დაუკავშირდით ლიცენზირებულ ექთანს, თუ გაქვთ რაიმე შეკითხვა თქვენს სიმპტომებთან დაკავშირებით და უფასო და კონფიდენციალური ჯანმრთელობის რჩევისთვის, დღეში 24 საათის განმავლობაში / კვირაში 7 დღე.