

إذا كنتم تعانيون من البرد أو الانفلونزا أو كوفيد-١٩ ، هنالك إرشادات يمكنكم اتباعها في المنزل للتحسن ووقف انتشار الجراثيم:

- ← ابقوا في المنزل بعيداً عن أماكن العمل أو المدرسة في حال مرضكم
- ← استريحوا وتناولوا كمية كبيرة من السوائل
- ← تحقق دائماً مع مقدم الرعاية الصحية (الطبيب، الممرضة أو الصيدلي) أو اتصل بالرقم (1-866-797-0007 TTY)811 للحصول على نصائح حول الأدوية دون وصفة طبية وطرق العلاج والحالات الطبية
- يمكن للأدوية مثل acetaminophen و ibuprofen أن تخفف الألم والحمى
- يجب ألا يتم إعطاء أدوية مكافحة السعال والزكام التي تباع دون وصفة طبية للأطفال دون سن ٦ سنوات ما لم ينصح بها مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.
- ← تساعد الغرغرة بالماء الدافئ والملح في التهاب الحلق
- ← يمكنكم استعمال مرطب الهواء في انسداد الأنف
- ← يجب تناول وجبات خفيفة صحية
- ← تجنبوا نشر الجراثيم:
- يرجى تغطية أنفكم وفمكم بمنديل أو بمرفقكم عند الكحة أو العطس
- يرجى غسل أيديكم باستمرار بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية على الأقل



إذا كنتم تشعرون بأن حالتكم الصحية قد ساءت بعد بضعة أيام:

يجب عليكم التواصل مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بكم (طبيب العائلة أو الممرض المختص) أو Health 811 (يمكنكم الاتصال بالرقم الآتي 811، TTY: 1-866-797-0007)



قوموا بزيارة قسم الطوارئ المحلي في حال:

- ← شعرت بصعوبة في التنفس أو ألم أو ضغط في الصدر.
- ← شعرت بدوار مفاجئ.



يمكنكم الاتصال بالرقم التالي 811 (1-866-797-0007 TTY) للتواصل مع أحد الممرضات المسجلات إذا كان لديكم أسئلة عن اللقاحات أو نصيحة صحية سرية/خاصة على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع.