

Если у вас простуда, грипп или COVID-19, чтобы почувствовать себя лучше и остановить распространение микробов, вы можете:



- Не ходить на работу или учебу, если чувствуете недомогание
- Отдыхать и пить много жидкости
- **Всегда консультируйтесь с медицинским работником (врачом, медсестрой или фармацевтом) или звоните по номеру 811 (телетайп: 1-866-797-0007), чтобы получить консультацию по безрецептурным препаратам, методам лечения и недомоганию**
 - Такие лекарства, как ибупрофен и ацетаминофен, могут помочь при лихорадке и боли
 - Безрецептурные препараты от кашля и простуды не следует давать детям младше 6 лет, если они не рекомендованы вашим лечащим врачом.
- Полоскание горла теплой соленой водой может помочь при боли в горле
- Используйте увлажнитель воздуха при заложенности носа
- Употребляйте легкую и здоровую пищу
- Не допускайте распространения микробов:
 - Прикрывайте нос и рот салфеткой или локтем, когда кашляете или чихаете
 - Часто мойте руки водой с мылом в течение не менее 20 секунд

Если через несколько дней самочувствие ухудшится:



- Позвоните своему лечащему врачу (семейному врачу или практикующей медсестре) или в службу здравоохранения 811 (наберите 811, телетайп: 1-866-797-0007).

Обратитесь в местное отделение неотложной помощи, если:



- У вас затрудненное дыхание, боль или давление в груди.
- Вы внезапно почувствовали головокружение или помрачение сознания.

Если у вас есть вопросы по поводу ваших симптомов, позвоните по номеру 811 (телетайп: 1-866-797-0007), чтобы связаться с дипломированной медсестрой и получить бесплатную и конфиденциальную медицинскую консультацию 24 часа в сутки / 7 дней в неделю.