

COVID-19: Recovering at Home



At Kaiser Permanente, the health and safety of our members is always our top priority. As your partner in health, we are here to help you.

If you are currently being evaluated for or have been confirmed to have COVID-19, stay home and separate yourself from other people in your home. As much as possible, stay in a separate, well-ventilated room, use a separate bathroom, and wear a mask to prevent the spread of the virus.

Follow these recommendations until your provider has confirmed you are no longer contagious or you meet all three conditions that indicate that you may consider stopping isolation (see the next page).

- ✓ Get plenty of rest, drink plenty of fluids, eat healthy foods, and continue monitoring your illness.
- ✓ Keep your hands clean. Wash your hands often with soap and warm water for at least 20 seconds or use an alcohol-based hand sanitizer that contains at least 60% alcohol. Cover all surfaces of your hands and rub them until they are dry.
- ✓ Use a tissue or your sleeve to cover your nose when you cough or sneeze. Wash your hands after you cough or sneeze and dispose of the tissue properly.
- ✓ When possible, open windows to shared spaces for good airflow. Turn off central air conditioning/heat.
- ✓ Limit your movement throughout the home and remain in your room to minimize interaction with others.
- ✓ If you need to visit your doctor, call ahead to let them know that you have COVID-19 and follow instructions on how to check in for your visit.
- ✗ Don't go to work, school, and other public places like grocery stores. If you must go out, avoid using public transportation and ridesharing, and follow local public orders about wearing masks.
- ✗ Avoid touching your eyes, nose, and mouth.

When to Call Kaiser Permanente or Seek Medical Attention

While you are recovering at home, continue to monitor your illness. If your illness worsens, seek immediate medical care by calling **1-833-574-2273** (1-833-KP4CARE). Tell them that you have COVID-19. If you are told to come to the medical center, please wear your mask.

If you develop any life-threatening symptoms, such as trouble breathing, consistent pain in the chest, or bluish lips/face, call 911 and tell them that you have COVID-19. If possible, put on your mask before help arrives.

Continued on next page →

- ✘ Do not share dishes, cups, utensils, towels, bedding, clothes, toothbrushes, and other personal items. Wash these items thoroughly with soap and warm water after use.
- ✘ Do not prepare, serve, or share food with others while you are sick. Ask other household members to prepare food and dish out your portion separately. Designate a set of dishes, cups, and utensils just for your use.
- ✘ Do not provide direct care for children, pets, older adults, or anyone at high risk for COVID-19. If you must provide care for others, wear a mask, wash your hands before touching them, and keep your distance as much as possible.

When It's Safe to Stop Home Isolation

Stay isolated until you have fully recovered from all symptoms. Meeting all three conditions may indicate that you are no longer contagious:

1. You have had no fever (100°F or higher) for at least 72 hours in a row without taking any medication to reduce it.

AND

2. Your symptoms have improved (improved cough, no shortness of breath).

AND

3. It's been at least 7 days since your first symptoms.

Like any illness, it's best to stay isolated until all your symptoms have improved and you feel well. If you have any questions, talk to your provider to confirm whether it's safe to stop home isolation.

COVID-19: Recuperación en el hogar



En Kaiser Permanente, la salud y seguridad de nuestros miembros siempre es nuestra prioridad. Estamos aquí para ayudarle y colaborar con usted en el cuidado de su salud.

Si lo están evaluando para descartar que tenga COVID-19 o si es un caso confirmado, quédese en casa y sepárese del resto de las personas que viven en su hogar. Permanezca en una habitación separada y bien ventilada durante el mayor tiempo posible, use un baño separado y utilice una mascarilla para evitar propagar el virus.

Siga estas recomendaciones hasta que su proveedor confirme que ya no puede contagiar a otros o que cumple con las tres condiciones que indican que puede dejar el aislamiento (vea la siguiente página):

- ✓ Descanse mucho, beba mucho líquido, coma saludable y siga controlando su enfermedad.
- ✓ Mantenga sus manos limpias. Lávese las manos frecuentemente con jabón y agua tibia durante al menos 20 segundos o use un desinfectante para manos que contenga al menos 60 % de alcohol. Cubra toda la superficie de sus manos y frótelas hasta que estén secas.
- ✓ Use un pañuelo de papel o su manga para cubrirse la nariz al toser o estornudar. Lávese las manos después de toser o estornudar y deseche el pañuelo de papel de manera adecuada.
- ✓ Cuando sea posible, abra las ventanas para ventilar bien los espacios compartidos. Apague cualquier sistema central de aire acondicionado/calefacción.
- ✓ Limite su movimiento en el hogar y permanezca en su habitación para minimizar la interacción con los demás.
- ✓ Si necesita ver a su médico, llame primero para informar que tiene COVID-19 y siga las instrucciones sobre cómo registrarse para su visita.

Cuándo llamar a Kaiser Permanente o buscar atención médica

Mientras se recupera en casa, siga monitoreando su enfermedad. Si empeora, busque atención médica de inmediato llamando al **1-833-574-2273**. Dígalos que tiene COVID-19. Si le indican que acuda al centro médico, use una mascarilla.

Si desarrolla síntomas que pongan en riesgo su vida, como dificultad para respirar, dolor de pecho constante, o labios o cara azulados, llame al 911 y dígalos que tiene COVID-19. De ser posible, póngase la mascarilla antes de que llegue la ayuda.

Continúa al reverso →

- ✘ No vaya a trabajar, a la escuela o a otros lugares públicos, como el supermercado. Si tiene que salir, evite el transporte público y los viajes compartidos, y cumpla las órdenes públicas locales sobre el uso de mascarillas.
- ✘ Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- ✘ No comparta platos, tazas, utensilios, toallas, ropa de cama, ropa, cepillos de dientes y otros artículos personales. Lave muy bien estos artículos con jabón y agua tibia después de usarlos.
- ✘ No prepare, sirva o comparta alimentos mientras esté enfermo. Pídale a los otros miembros del hogar que preparen los alimentos y sirvan su porción por separado. Designe un juego de platos, vasos, tazas y cubiertos solo para usted.
- ✘ No se encargue directamente del cuidado de niños, mascotas, adultos mayores o de cualquier persona de alto riesgo ante el COVID-19 mientras esté enfermo. Si tiene que hacerlo, use una mascarilla, lávese las manos antes de tocarlos y mantenga la mayor distancia posible.

Cuándo es seguro terminar con el aislamiento en casa

Siga aislado hasta que se haya recuperado completamente de todos los síntomas. Cumplir con las tres condiciones a continuación puede indicar que ya no contagia el virus:

1. Se mantuvo sin fiebre de 100 °F o más las últimas 72 horas seguidas, sin usar medicamentos para bajar la temperatura. Y
2. Sus síntomas mejoraron (mejoró la tos, no tiene falta de aire). Y
3. Han pasado al menos 7 días desde sus primeros síntomas.

Como con cualquier enfermedad, es mejor permanecer aislado hasta que todos sus síntomas mejoren y se sienta bien. Si tiene dudas, hable con su proveedor para confirmar si ya es seguro terminar con el aislamiento en casa.

COVID-19：居家康復



在Kaiser Permanente，會員的健康和安全永遠是我們的首重之事。作為您的健康良伴，我們隨時為您提供服務。

如果您目前正在接受評估或已確診患有COVID-19，請留在家中，並與家中的其他人隔離。盡可能待在通風良好的單獨房間中，使用單獨浴室，並戴上口罩以防止病毒傳播。

在醫護人員確認您不再具有傳染性，或者您滿足表明可考慮停止隔離的全部三個條件（請參閱下一頁）之前，請遵循這些建議。

- ✔ 充分休息，多喝水，吃健康食品，並繼續監測您的病情。
- ✔ 保持雙手清潔。經常用肥皂和溫水洗手至少20秒鐘，或者使用酒精含量至少為60%的酒精類免洗搓手液。將搓手液塗滿全手並擦拭直至變乾。
- ✔ 咳嗽或打噴嚏時，用紙巾或衣袖遮住鼻子。咳嗽或打噴嚏後要洗手，並妥善丟棄紙巾。
- ✔ 如有可能，請打開共用空間的窗戶以保持良好通風。關閉中央空調/暖氣。
- ✔ 限制您在整個家中的活動，並待在您自己的房間內以最大程度地減少與他人的互動。
- ✔ 如果您需要去看醫生，請先給他們打電話，告訴他們您患有COVID-19，並按照指示報到就診。
- ✘ 不要去上班、上學和去雜貨店等其他公共場所。如果必須外出，請避免使用公共交通工具和共乘車輛，並遵守當地有關佩戴口罩的公共命令。
- ✘ 避免觸摸您的眼睛、鼻子和嘴巴。

何時應致電 Kaiser Permanente 或尋求醫療救助

在您居家康復期間，請繼續監測您的病情。如果您的病情惡化，請致電**1-833-574-2273** (1-833-KP4CARE) 立即尋求醫療護理。請告知他們您患有COVID-19。如果要求您前往醫療中心，請戴好口罩。

如果出現任何危及生命的症狀，例如呼吸困難、胸部持續疼痛或嘴唇/面部發青，請致電911，並告訴他們您患有COVID-19。如果可能，在獲得救助之前戴上口罩。

接下頁 →

- ✘ 請勿共用碗碟、杯子、餐具、毛巾、床上用品、衣服、牙刷和其他個人物品。使用後用肥皂和溫水徹底清洗這些物品。
- ✘ 生病時請勿準備、提供或與他人共享食物。請求其他家庭成員準備食物並為您分餐。為您自己指定一組專用碗碟、杯子和餐具。
- ✘ 請勿直接照顧兒童、寵物、老年人或任何COVID-19高危人群。如果您必須照顧他人，請戴上口罩，在接觸他人之前先洗手，並盡可能保持距離。

何時可以安全地停止居家隔離

在您的所有症狀完全消除之前，請保持隔離。滿足以下全部三個條件，可能表明您不再具有傳染性：

1. 您在未服用任何退燒藥物的情況下，連續至少72小時沒有發燒（100°F或更高）。

以及

2. 您的症狀有所改善（咳嗽好轉、無呼吸急促狀況）。

以及

3. 自您出現首個症狀以來，已經過去了至少7天。

像任何疾病一樣，在您的所有症狀都得到改善並且感覺良好之前，最好保持隔離。如有任何疑問，請與您的醫護人員聯絡，以確認是否可以安全地停止居家隔離。

COVID-19: 자택 내 회복



Kaiser Permanente에게 가장 중요한 우선 순위는 언제나 회원의 건강과 안전입니다. 저희는 여러분의 건강 파트너로서 여러분에게 도움을 드릴 것입니다.

여러분이 현재 COVID-19 테스트 결과를 기다리고 있거나 확진자로 판명받은 경우 자택에 머무르면서 가정 내 다른 사람들과 떨어져 스스로를 격리하십시오. 바이러스 확산을 예방하기 위해 가능한 한 환기가 잘 되는 독립된 공간에서 지내고 전용 화장실을 사용하며 마스크를 착용하십시오.

여러분이 더 이상 전염 증세를 보이지 않는다거나 격리 중단을 고려할 수 있는 세가지 조건 전부가 충족된다는 점을 여러분의 의사가 확인할 때까지 해당 권고 사항을 따르십시오 (다음 페이지 참조).

- ✔ 충분한 휴식과 함께 다량의 물과 건강한 음식을 섭취하면서 계속해서 여러분의 증세를 살펴보십시오.
- ✔ 손을 깨끗하게 관리하십시오. 자주 비누와 따뜻한 물로 최소 20초 동안 손을 씻거나 최소 60% 알코올을 함유한 알코올성 손세정제를 사용하십시오. 손 표면 전체를 세정해주시고 세정액이 마를 때까지 손을 문지르십시오.
- ✔ 기침이나 재채기를 할 경우 티슈나 소매로 코를 가리십시오. 기침이나 재채기를 하고 나서 손을 씻고 사용한 티슈를 적절한 절차에 따라 처리하십시오.
- ✔ 가능한 경우 공용 공간의 창문을 열어 환기하십시오. 중앙공급식 냉온방 장치를 끄십시오.
- ✔ 다른 사람과의 접촉을 최소화하기 위해 자택 내 이동을 제한하고 방 안에 머무르십시오.
- ✔ 의사 검진이 필요하면 미리 전화하여 COVID-19에 걸렸다는 사실을 의사에게 알리고 검진 방문에 필요한 수속 절차에 대한 지시 사항을 따르십시오.
- ✘ 직장, 학교 및 식품점 등의 다른 공공 장소에 가지 마십시오. 외출해야 한다면 대중교통 및 공유교통수단 사용을 피하고 마스크 착용에 관한 지역 공공 명령을 따르십시오.
- ✘ 여러분의 눈, 코 및 입을 만지지 마십시오.

Kaiser Permanente 에게 연락하거나 치료를 받아야 하는 경우

여러분이 자택에서 회복하는 동안 계속해서 증세를 살펴보십시오. 증세가 악화되면 **1-833-574-2273** (1-833-KP4CARE) 로 전화하여 즉시 치료를 받으십시오. 여러분이 COVID-19 에 걸렸음을 알리십시오. 병원에 오라는 지시를 들으면 마스크를 착용해 주십시오.

여러분에게 호흡 곤란, 지속적인 흉부 통증 또는 푸르스름한 입술/얼굴 등과 같은 생명을 위협하는 증상이 나타나면 911 로 연락하여 COVID-19 에 걸렸음을 알리십시오. 가능하면 구조대가 도착하기 전에 마스크를 착용하십시오.

다음 페이지에 계속 →

- ✖️ 접시, 컵, 식기, 타월, 침구, 의류, 칫솔 및 기타 개인용품을 함께 사용하지 마십시오. 사용 후 비누와 따뜻한 물로 철저히 세척하십시오.
- ✖️ 증세를 보이는 동안은 다른 사람과 함께 음식 준비, 제공 및 식사를 하지 마십시오. 준비한 음식을 여러분이 드실 양만큼 별도로 담아 주도록 다른 세대 구성원에게 부탁하십시오. 여러분 전용 접시, 컵 및 식기를 마련하십시오.
- ✖️ 자녀, 애완동물, 노인 또는 COVID-19에 걸릴 위험이 높은 사람을 직접적으로 돌보지 마십시오. 다른 사람들을 돌봐야 한다면 마스크를 착용하고 그들과 접촉하기 전에 손을 씻으며 최대한으로 거리를 유지하십시오.

자택 격리를 중단해도 안전한 경우

모든 증상으로부터 완전히 회복할 때까지 격리 상태를 유지하십시오. 세가지 조건 전부가 충족되면 여러분에게 더 이상 전염 증세가 없다고 판단할 수 있습니다.

1. 해열제를 복용하지 않더라도 발열(100 °F [37.7 °C] 이상) 증상이 최소 72 시간 동안 계속해서 나타나지 않음.

그리고

2. 증상이 호전됨(기침 증상 호전, 숨이 더 이상 가쁘지 않음).

그리고

3. 증상이 처음 나타난지 최소 7일이 경과함.

다른 질병과 마찬가지로 모든 증상이 호전되어 여러분이 괜찮다고 느낄 때까지 격리 상태를 유지하는 것이 최선입니다. 질문이 있으시면 여러분의 의사에게 문의하여 자택 격리를 중단해도 안전한지 확인하십시오.

COVID-19: Hồi Phục tại Nhà



Tại Kaiser Permanente, sức khỏe và sự an toàn của hội viên chúng tôi luôn là ưu tiên hàng đầu. Trong vai trò là đối tác sức khỏe của quý vị, chúng tôi sẵn sàng giúp đỡ quý vị.

Nếu hiện tại quý vị đang được đánh giá hoặc đã được xác nhận là nhiễm COVID-19, hãy ở nhà và tự cách ly với những người khác trong gia đình. Hãy ở trong phòng riêng, thông thoáng, sử dụng phòng tắm riêng và đeo khẩu trang để tránh lây lan vi-rút nhiều nhất có thể.

Thực hiện theo những khuyến nghị này cho đến khi nhà cung cấp của quý vị xác nhận rằng quý vị không còn khả năng lây nhiễm hoặc quý vị đáp ứng tất cả ba điều kiện cho thấy rằng quý vị có thể dừng cách ly (xem trang tiếp theo).

- ✔ Nghỉ ngơi đầy đủ, uống nhiều nước, ăn các loại thực phẩm tốt cho sức khỏe và tiếp tục theo dõi bệnh của bản thân.
- ✔ Giữ tay sạch sẽ. Rửa tay bằng xà phòng và nước ấm trong ít nhất 20 giây hoặc sử dụng nước rửa tay khô diệt khuẩn có chứa cồn đạt nồng độ ít nhất 60%. Thoa đều toàn bộ bề mặt tay và xoa tay cho đến khi tay khô.
- ✔ Sử dụng khăn giấy hoặc tay áo để che mũi khi ho hoặc hắt hơi. Rửa tay sau khi ho hoặc hắt hơi và thải bỏ khăn giấy đúng cách.
- ✔ Nếu có thể, mở cửa sổ trong khu vực chung để thông khí. Tắt điều hòa/hệ thống sưởi trung tâm.
- ✔ Hạn chế đi lại trong nhà và ở trong phòng để giảm thiểu tối đa việc tiếp xúc với người khác.
- ✔ Nếu quý vị cần thăm khám bác sĩ, hãy gọi trước để thông báo cho họ biết rằng quý vị đã mắc COVID-19 và làm theo hướng dẫn đăng ký thăm khám.
- ✘ Không đi làm, đi học và đến những nơi công cộng khác như cửa hàng tạp hóa. Nếu quý vị phải ra ngoài, cần tránh sử dụng phương tiện giao thông công cộng và đi chung xe, và tuân thủ quy định chung ở địa phương về việc đeo khẩu trang.
- ✘ Tránh chạm tay vào mắt, mũi và miệng.

Xem tiếp trang sau →

Khi Nào Cần Gọi Cho Kaiser Permanente hoặc Tìm Kiểm Dịch Vụ Chăm Sóc Y Tế Ngay Lập Tức

Khi quý vị hồi phục sức khỏe tại nhà, hãy tiếp tục theo dõi bệnh của quý vị. Nếu bệnh của quý vị trở nên nghiêm trọng, hãy tìm kiếm dịch vụ chăm sóc y tế ngay lập tức bằng cách gọi đến số **1-833-574-2273** (1-833-KP4CARE). Thông báo cho họ biết quý vị đã mắc COVID-19. Nếu quý vị được yêu cầu đến trung tâm y tế, hãy đeo khẩu trang.

Nếu quý vị mắc các triệu chứng đe dọa đến tính mạng, như khó thở, đau ngực liên tục hoặc môi/mặt hơi xanh, hãy gọi 911 và cho họ biết quý vị đã mắc COVID-19. Nếu có thể, hãy đeo khẩu trang trước khi đến thăm khám.

- ✘ Không dùng chung bát đĩa, cốc uống nước, bộ đồ ăn, khăn mặt, bộ đồ giường, quần áo, bàn chải đánh răng và các vật dụng cá nhân khác. Giặt/rửa những đồ vật này kỹ bằng xà phòng và nước ấm sau khi sử dụng.
- ✘ Không nấu ăn, phục vụ đồ ăn hoặc dùng chung đồ ăn với người khác khi quý vị mắc bệnh. Hãy nhờ các thành viên khác trong gia đình nấu ăn và lấy riêng phần ăn của quý vị. Dành riêng một bộ bát đĩa, cốc uống nước và bộ đồ ăn để quý vị sử dụng.
- ✘ Không trực tiếp chăm sóc trẻ em, thú cưng, người già hoặc bất kỳ ai có nguy cơ cao mắc COVID-19. Nếu quý vị phải chăm sóc người khác, hãy đeo khẩu trang, rửa tay trước khi tiếp xúc với họ và giữ khoảng cách càng xa càng tốt.

Khi Nào An Toàn Để Dừng Cách Ly Tại Nhà

Duy trì cách ly cho đến khi quý vị không còn triệu chứng nào. Đáp ứng cả ba điều kiện này có thể cho thấy quý vị không còn khả năng lây nhiễm nữa:

1. Quý vị không sốt (100 °F [37.7 °C] hoặc cao hơn) trong ít nhất 72 giờ liên tục mà không cần dùng bất kỳ loại thuốc hạ sốt nào.

VÀ

2. Các triệu chứng của quý vị đã thuyên giảm (giảm ho, không còn khó thở).

VÀ

3. Đã ít nhất 7 ngày trôi qua kể từ khi quý vị có các triệu chứng đầu tiên.

Giống như bất kỳ loại bệnh nào khác, cách tốt nhất là quý vị nên duy trì cách ly cho đến khi hết các triệu chứng và quý vị cảm thấy khỏe lại. Nếu quý vị có bất kỳ thắc mắc nào, hãy trao đổi với nhà cung cấp để xác nhận xem quý vị có an toàn để dừng cách ly tại nhà không.



کووید-19: بهبود در منزل

در Kaiser Permanente، صحت و سلامت اعضایمان همیشه اولویت ماست. ما به عنوان شریک سلامتتان آماده کمک به شما هستیم. اگر اخیراً آزمایش کووید-19 از شما گرفته شده یا ابتلای شما به این بیماری تأیید شده است، در منزل بمانید و خود را از سایر افراد منزل جدا کنید. تا حد امکان، در اتاقی جداگانه بمانید که تهویه مناسبی داشته باشد، از سرویس بهداشتی جداگانه استفاده کنید و ماسک بپوشید تا از گسترش این ویروس پیشگیری شود.

زمان تماس با Kaiser Permanente یا درخواست مراقبت پزشکی

هنگامی که در منزل در حال بهبود هستید، همچنان بر بیماری خود نظارت داشته باشید. در صورت وخیم‌تر شدن بیماری، با شماره **1-833-574-2273** (1-833-KP4CARE) تماس بگیرید و مراقبت پزشکی فوری درخواست کنید. به آن‌ها بگویید مبتلا به کووید-19 هستید. اگر از شما درخواست شد به مرکز پزشکی مراجعه کنید، لطفاً ماسک بپوشید.

اگر علائم تهدیدکننده زندگی مانند دشواری در تنفس، درد مداوم در ناحیه قفسه سینه یا کبود شدن لب‌ها/ صورت در شما به وجود آمد، با شماره 911 تماس بگیرید و به آن‌ها بگویید مبتلا به کووید-19 هستید. در صورت امکان، قبل از رسیدن کمک ماسک بپوشید.

این توصیه‌ها را تا زمانی ادامه دهید که ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی شما تأیید کند که دیگر باعث سرایت بیماری نمی‌شوید یا از هر سه شرطی برخوردارید که بیانگر این است که می‌توانید جداسازی را متوقف کنید (صفحه بعد را مشاهده نمایید).

- ✓ زیاد استراحت کنید، مایعات کافی بنوشید، غذاهای سالم مصرف نمایید و به‌طور منظم بر بیماری خود نظارت داشته باشید.
- ✓ دست‌های خود را تمیز نگه دارید. دست‌های خود را به‌طور مرتب با آب گرم و صابون به مدت حداقل 20 ثانیه بشویید یا از ضدعفونی‌کننده دست بر پایه الکل که حاوی حداقل 60% الکل است استفاده کنید؛ و تمام سطح دست‌هایتان را الکل بزنید و آن‌ها را به هم بمالید تا خشک شوند.
- ✓ هنگام سرفه یا عطسه زدن، جلوی دهان و بینی خود را با دستمال یا آستینتان بگیرید. پس از سرفه یا عطسه، دست‌هایتان را بشویید و دستمال را به‌طور صحیح دور بیندازید.
- ✓ در صورت امکان، پنجره‌های فضاهای مشترک را باز کنید تا هوای تازه جریان پیدا کند. تهویه مطبوع/گرمایش مرکزی را خاموش کنید.
- ✓ جهت کاهش دادن تعامل با دیگران، حرکات خود را در خانه محدود کنید و در اتاق خود بمانید.
- ✓ اگر لازم بود به پزشکتان مراجعه کنید، قبل از مراجعه با آن‌ها تماس بگیرید و اطلاع دهید کووید-19 دارید و از دستورالعمل‌های نحوه ورود به مطب برای ویزیت پیروی کنید.
- ✗ به محل کار، مدرسه و سایر مکان‌های عمومی مانند فروشگاه‌های مواد غذایی نروید. اگر لازم بود بیرون بروید، از وسایل حمل‌ونقل عمومی استفاده نکنید و چند نفر در یک خودرو سوار نشوید، همچنین از دستورات سلامت عمومی در رابطه با استفاده از ماسک پیروی کنید.

ادامه در صفحه بعد ←

- ✘ از لمس چشم‌ها، بینی و دهانتان خودداری کنید.
- ✘ از ظروف غذا، فنجان و لیوان، وسایل آشپزخانه، حوله، ملافه، لباس، خمیردندان و سایر لوازم شخصی به صورت مشترک استفاده نکنید. پس از استفاده از این وسایل، آن‌ها را کاملاً با آب گرم و صابون بشویید.
- ✘ هنگام بیماری از پخت یا سرو غذا یا غذا خوردن در کنار دیگران خودداری کنید. از سایر اعضای خانواده بخواهید غذا بپزند و سهم شما را جداگانه ظرف کنند. مجموعه‌ای از ظرف، فنجان و وسایل را فقط برای استفاده خود مشخص کنید.
- ✘ از ارائه مراقبت مستقیم به کودکان، حیوانات خانگی، سالمندان یا دیگر افرادی که در معرض خطر ابتلا به کووید-19 هستند خودداری کنید. اگر مجبور باشید از دیگران مراقبت کنید، ماسک بپوشید و دست‌های خود را قبل از تماس با آن‌ها بشویید، همچنین فاصله خود را هر چه بیشتر با آن‌ها حفظ کنید.

چه زمانی متوقف کردن جداسازی در منزل خطری ندارد

تا زمانی که تمام علائم بیماری از بین نرفته است، خود را از دیگران جدا کنید. برخوردار بودن از هر سه شرط می‌تواند بیانگر این باشد که دیگر عامل سرایت نیستید:

به مدت 72 ساعت مداوم بدون مصرف دارو جهت کاهش تب، هیچ علامتی از تب (100 درجه فارنهایت [37.7 درجه سانتی‌گراد] یا بیشتر) نداشته باشید.

1.

و

علائم بیماری شما رو به بهبود باشد (بهبود سرفه، بدون تنگی نفس).

2.

و

حداقل هفت روز از بروز اولین علائم شما گذشته باشد.

3.

به مانند تمام بیماری‌ها، بهتر است تا زمان بهبود تمام علائم و احساس سلامت، خود را از دیگران جدا کنید. اگر سؤالی دارید، با ارائه‌دهنده‌تان صحبت کنید و مطمئن شوید آیا توقف جداسازی در منزل خطری به همراه ندارد.