

COVID-19-la XƏSTƏLƏNDİM, NƏ ETMƏLİYƏM?



Nə etmək olar

- Evdə qalın və ətrafdakı insanlarla təmasdan çəkinin.
- Evinizdə olanların ətrafında maska taxın.
- Virusə yoluxma riski yüksək olan insanlardan uzaq durun.
- Əllərinizi yuyun və tez-tez dezinfeksiya edin.



Evdə qalın...

- Sizin COVID-19 simptomlarınız qurtarana qədər. Məsələn, qızdırma, öskürək və nəfəs darlığı keçənə qədər.
- Simptomların başlanğıcından 10 gün keçənə qədər.
- Əmin olun ki sizin son 24 saat ərzində qızdırmanız yoxdur və temperatur azaldan dərman istifadə etməyibsiniz.



Nə etmək olmaz

- Evinizi tərk etmək və ya qonaq dəvət etmək.
- Uber və ya Lyft kimi ictimai nəqliyyat xidmətlərindən istifadə etmək.
- Yeməkləri, qabları və yemək dəstlərini başqaları ilə paylaşmaq.
- Üzünüze yuyulmamış əllərinizlə toxunmayın.



Tövsiyələr

- Sizə karantin və ya təcrid yardım lazımdırsa, pulsuz dəstək ala bilərsiniz.
- Bu dəstəyin nümunələri bunlardır: ərzaq yardımı, təhlükəsiz mənzil/sığınacaq, mədəni vasitəçilik və dil xidmətləri.
- Əlavə məlumat bu saytda mövcuddur:
<https://www.maine.gov/dhhs/form/covid-19-referral-form>