

Я ЗАБОЛЕЛ COVID-19, ЧТО ЧТО МНЕ ДЕЛАТЬ?



ЧТО МОЖНО ДЕЛАТЬ?

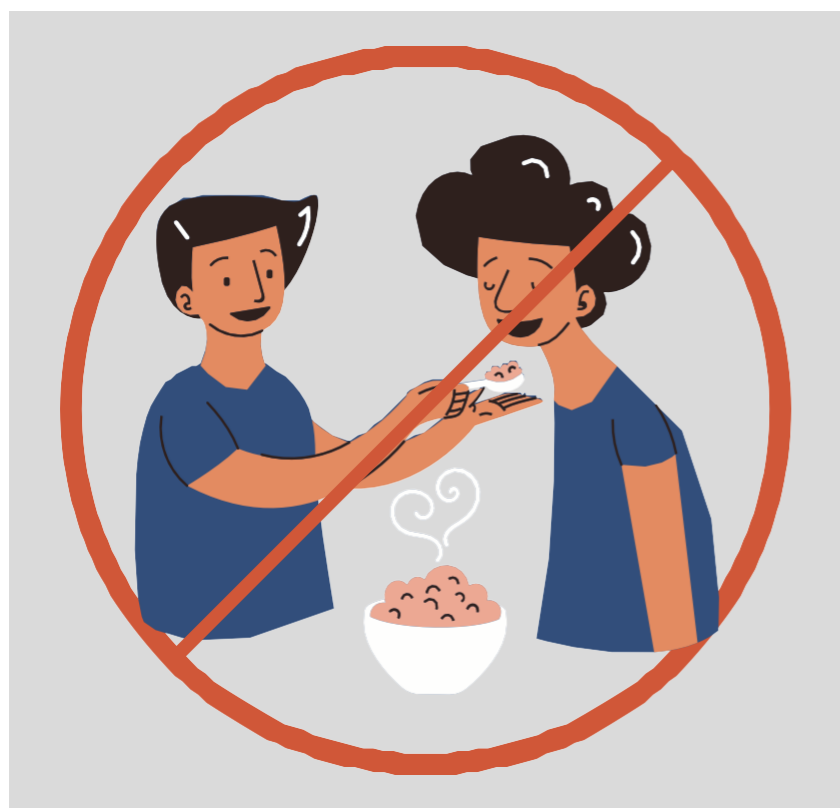
- Оставайтесь дома и ограничьте контакт с теми, кто проживает с вами.
- Носите маску в присутствии членов семьи.
- Держитесь подальше от людей с высоким риском заражения вирусом.
- Часто мойте руки и используйте дезинфицирующее средство для рук.



Оставайтесь дома до тех пор, пока

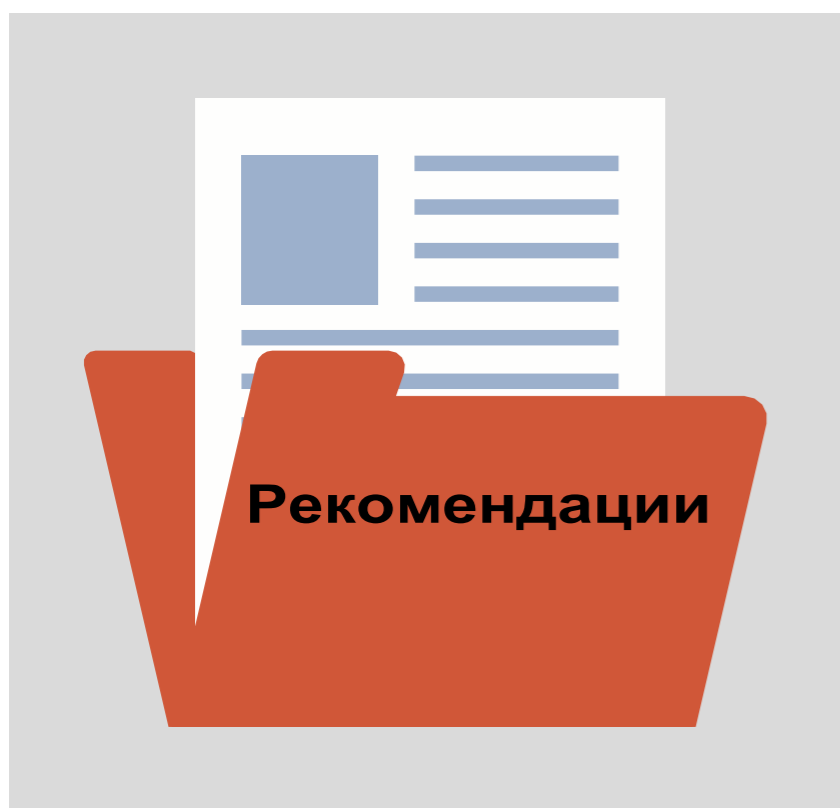
Ваши симптомы COVID-19 не исчезнут.

- Например, жар, кашель и одышка.
- Не пройдет 10 дней с начала появления симптомов
- Вы не убедитесь в том, что у вас нет температуры в течение последних 24 часов и вы не принимали лекарства, снижающие температуру.



Что нельзя делать

- Выходить из дома или приглашать гостей.
- Пользоваться общественным транспортом или такси, например Uber или Lyft.
- Делиться пищей, посудой и столовыми приборами и т.д. с другими людьми.
- Трогать свое лицо немытыми руками.



Рекомендации

- Если вам нужна помощь с карантином или самоизоляцией, вы можете получить её бесплатно.
- Она включает в себя: продовольственную помощь, безопасное жилье/убежище, культурное посредничество и лингвистические услуги.
- Дополнительная информация доступна на сайте: <https://www.maine.gov/dhhs/form/covid-19-referral-form>.