

Текстовая расшифровка видео: Контроль симптомов COVID-19 в домашних условиях

Большинство случаев COVID-19 проходят в легкой форме с такими симптомами, как повышенная температура, кашель, одышка, озноб, головная боль, боль в мышцах и горле или потеря вкуса или обоняния.

Не каждый заболевший COVID-19 испытывает все эти симптомы, а вышеприведенный список перечисляет не все возможные симптомы. Если у вас есть симптомы, поговорите со своим врачом или медперсоналом клиники о прохождении тестирования.

Вот несколько простых советов, которые помогут вам почувствовать себя лучше, если вы в состоянии справиться с симптомами в домашних условиях. Много отдыхайте и занимайтесь только тем, что не требует особых усилий, например, почитайте книгу или посмотрите фильм.

Пейте много воды и других жидкостей.

Если у вас болит горло, ешьте мягкую пищу, такую как суп или смузи.

Если вы регулярно принимаете лекарства, прописанные врачом, продолжайте их принимать, если только врач не сказал прекратить прием.

Если у вас высокая температура, примите жаропонижающее средство, например ацетаминофен, следуя инструкциям на упаковке.

Вы должны почувствовать себя лучше через одну-две недели.

Если симптомы ухудшаются, нужно позвонить своему врачу или медперсоналу клиники. Например, если вам трудно дышать, когда вы переходите из одной комнаты в другую.

Если в течение нескольких дней у вас держится температура выше 100 градусов (37,7°C), несмотря на прием жаропонижающего средства.

Или если вы настолько больны, что вам трудно вставать, есть или пить, или смотреть телевизор.

Ваш врач или медперсонал клиники скажет вам по телефону, нужно ли вам прийти на прием.

Риск тяжелых осложнений при COVID-19 увеличивается с возрастом. Если вы пожилой человек или у вас есть другие заболевания, сообщите своему врачу, что вы заболели. Он может дать вам конкретный совет.

Вам, однако, следует позвонить по телефону 911, если ваше состояние требует неотложной медицинской помощи; например, вам очень трудно дышать, вы испытываете боль или давление в груди, дезориентацию, *ваши губы, десны, язык, ногти или лицо выглядят серыми или голубоватыми*, или если ваши родные или друзья не могут вас разбудить. Сообщите оператору службы 911, что вы больны или можете быть больны COVID-19.

Контроль симптомов по возможности в домашних условиях – важный способ замедления распространения COVID-19.

Чтобы больше узнать о том, как вы можете защитить себя и свою семью, посетите веб-сайт: health.state.mn.us.

ТЕКСТОВАЯ РАСШИФРОВКА ВИДЕО: КОНТРОЛЬ СИМПТОМОВ
COVID-19 В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

St. Paul, MN 55164-0975
651-201-4989
health.communications@state.mn.us
www.health.state.mn.us

8/3/20

Managing COVID-19 Symptoms at Home Transcript (Russian)

To obtain this information in a different format, call: 651-201-4989