

## 如果您患了感冒、流感或新冠，您可以在家做一些事情让自己感觉好一些，并阻止病菌传播：



- 如果您感到不适，请呆在家中，不要去工作或上学
- 休息，多喝水
- 务必联系医护提供者 (医生、护士或药剂师) 或致电 811 (文字电话：1-866-797-0007) 寻求有关非处方药、治疗和医疗状况的建议
  - 布洛芬和对乙酰氨基酚等药物可以帮助退烧和镇痛
- 除非您的医疗保健提供者建议，否则不应给6岁以下的儿童服用非处方止咳药和感冒药。
- 用温盐水漱口可以缓解喉咙痛
- 使用加湿器来缓解鼻塞
- 清淡健康的饮食
- 避免传播病菌：
  - 咳嗽或打喷嚏时用纸巾或肘部遮住鼻子和嘴巴
  - 经常用肥皂和水洗手至少20秒

## 如果几天后感觉更糟：



- 致电您的首要医护提供者 (家庭医生或执业护士) 或 健康 811 (拨打811，文字电话：1-866-797-0007)。

## 如果出现以下情况，请前往当地急诊部门：



- 您感到呼吸困难或胸部疼痛或胸部有压力感。
- 您突然感到头晕或眩晕。