

لجنة الصحة العامة بيوستن

البقاء بصحة جيدة من أجل العطلات



اعرف مصادرنا!



أعثر على علاج
كوفيد-١٩!



أعثر على لقاح
كوفيد-١٩!



أعثر على لقاح
الأنفلونزا!



أعثر على فحص
كوفيد-١٩!



لجنة الصحة العامة بيوستن
مكتب مكافحة الأمراض المعدية
1010 Massachusetts Avenue
Boston, MA 02118
www.boston.gov/bphc



تم التحديث: سبتمبر ٢٠٢٣

ARA

تابع آخر تحديثات لقاحات كوفيد-١٩

إن اللقاحات المضادة لكوفيد-١٩ آمنة وفعالة وموصى بها للبالغين والأطفال ذوي أعمار من ٦ أشهر فأكثر. ولا يزال التطعيم أفضل وسيلة لحماية نفسك وأحبائك من الإصابة بالمرض.

لا تنسى الأنفلونزا

يجب على كل من يبلغ من العمر ٦ أشهر أو يزيد الحصول على لقاح الإنفلونزا سنويًا. الإنفلونزا لا تزال مسألة تستحق الاهتمام، خاصة بالنسبة لكبار السن، والأطفال الصغار، والنساء الحوامل، وأولئك الذين يعانون من حالات طبية.

يمكن أن تصاب بكوفيد-١٩ والإنفلونزا في نفس الوقت. والخبر الجيد هو أنه يمكنك الحصول على لقاحي كوفيد-١٩ والإنفلونزا في نفس الوقت.



اغسل يديك

اغسل يديك بشكل متكرر بالصابون والماء
النظيف لمدة ٢٠ ثانية على الأقل، خاصة بعد
السعال، والعطس، واستخدام الحمام، وقبل الأكل.
ذلك يساعد في منع انتشار الجراثيم التي تسبب
نزلات البرد، والإنفلونزا، وكوفيد-١٩، وأمراض
أخرى.



إعمل على زيادة التهوية

تنتشر الأمراض التنفسية مثل نزلات البرد،
والإنفلونزا، وكوفيد-١٩ بشكل أسهل في الأماكن
المغلقة المزدهمة. هذا صحيح خاصة في فصل
الشتاء عندما تكون الأبواب والنوافذ مغلقة. إذا
كان ذلك آمناً،
قم بفتح الأبواب والنوافذ أو استخدم منقيات
الهواء لتقليل خطر الإصابة بالأمراض.



إبقى في المنزل إذا شعرت بالمرض

تحدث مع طبيبك حول إجراء فحص لكوفيد-١٩
و/أو الإنفلونزا. ارتدي كمامة وجه عند التواجد
حول الآخرين إذا كنت مريضاً.

لا تنسى الأساسيات

قم بتغطية أنفك وفمك

عند السعال أو العطس، غط أنفك وفمك بمرفقك أو
منديل. يمكن أن يحميك ذلك من نزلات البرد،
والإنفلونزا، وكذلك كوفيد-١٩ عن طريق الحد من
انتشار قطرات رشح الأنف. ضع في اعتبارك
ارتداء كمامة الوجه في الأماكن المغلقة
المزدهمة، خاصة إذا كنت تشعر بالمرض.



قم بالفحص

قم بإجراء فحص لكوفيد-١٩ و/أو الإنفلونزا، خاصة
إذا كنت تشعر بالمرض.

احتفظ بأدوات الفحص السريع لكوفيد-١٩ في
المنزل لاستخدامها إذا شعرت بالمرض، أو إذا
تعرضت لشخص مصاب بكوفيد-١٩،
أو قبل القيام بأنشطة حول كبار السن أو آخرين
عُرصة للخطر المتزايد من
الإصابة بكوفيد-١٩.



تلقى العلاج

إذا كانت نتيجة فحصك إيجابية لكوفيد-١٩ أو
الإنفلونزا، وكنت معرضاً لخطر الإصابة بمرض
شديد، تحدث مع طبيبك بشأن الحصول على
العلاج فوراً.