

6 نصائح للحفاظ على الصحة أثناء موسم الفيروسات هذا

الحد من مخاطر التقاط فيروسات الجهاز التنفسي مثل الإنفلونزا وكوفيد-19 و RSV ونشرها.



مواكبة اللقاحات

تلقي اللقاحات هي الحماية الأفضل لتجنب الإصابة بمرض حاد. تفضل بزيارة MyTurn.ca.gov أو اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك، لتحديد موعد لتلقي اللقاحات.

- لقاحات الإنفلونزا وكوفيد-19 متاحة لكل شخص بلغ 6 أشهر وأكبر.
- تطعيمات RSV متاحة للرضع وبعض الأطفال الصغار والحوامل والكبار في سن 60 عامًا وأكبر.

ابق في المنزل إذا كنت مريضاً

ابق في المنزل وبعيداً عن الآخرين إذا كانت لديك أعراض لأي من [الإنفلونزا](#) أو [كوفيد-19](#) أو [RSV](#).

الفحص والعلاج

[افحص للكشف عن كوفيد-19](#) والإنفلونزا في حالة كانت لديك أعراض. إذا كانت نتيجة فحصك إيجابية، اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك، واسأل عن تناول الأدوية. تكون فعالية الأدوية أفضل عندما يتم تناولها فور ظهور الأعراض مباشرة. تعرّف على المزيد حول [علاجات كوفيد-19](#).

احرص على ارتداء كمامة

احرص على ارتداء كمامة في الأماكن الداخلية العامة أو الأماكن المزدحمة، بالأخص إذا كنت أنت أو عائلتك [عُرصة لمخاطر الإصابة بالمرض الحاد](#).

اغسل يديك

اغسل يديك مراراً بالماء الدافئ والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل. إذا لم يكن الماء والصابون متاحين، استخدم معقم يدين يحتوي على كحول بنسبة 60% على الأقل.

قم بتغطية فمك عند السعال أو العطس

اجعل السعال أو العطس في ثنايا كوعك أو ذراعك أو في مناديل ورقية. احرص على غسل يديك أو تعقيمهما، وتخلص من المنديل بعد ذلك.

