

احم نفسك وعائلتك من كوفيد-19

تلق اللقاح، فهو آمن وفعال ومجاني

تُعد جميع لقاحات كوفيد-19 المتاحة حاليًا في كاليفورنيا آمنة وفعالة في منع الإصابة بمرض خطير نتيجة كوفيد-19. إن الحصول على اللقاح سيحميك أنت وأحبائك. جميع سكان كاليفورنيا البالغين من العمر 12 عامًا فأكبر مؤهلون الآن لتلقي اللقاح. للحصول على اللقاح، اتصل على الرقم 425-422 (833) أو تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني [myturn](https://myturn.ca.gov). يجب على الذين يحضرون [الفعاليات الكبرى](https://myturn.ca.gov) أو يزورون أماكن الرعاية الصحية إثبات تلقي اللقاح أو إظهار نتيجة فحص سلبية لفيروس كوفيد.

ارتد الكمامات في الأماكن العامة المغلقة

نظرًا لزيادة حالات الإصابة بكوفيد-19 والإدخال إلى المستشفى، توصي ولاية كاليفورنيا الجميع بارتداء الكمامات في الأماكن العامة المغلقة (مثل متاجر البقالة ودور السينما) بغض النظر عن حالة تلقي اللقاح. يلزم ارتداء الكمامات في الأماكن العامة المغلقة لجميع الذين لم يتلقوا اللقاح بالكامل¹. وقد تنطبق قواعد محلية ومتعلقة بمكان العمل أكثر [تقييدًا](#). يجب على الجميع ارتداء كمامة في وسائل النقل العام (المطارات، الطائرات، القطارات، الحافلات، المحطات)، وفي أماكن الرعاية الصحية، والمدارس من الروضة حتى الصف الثاني عشر، وأماكن رعاية الأطفال، والمرافق الإصلاحية، ومراكز التبريد، والملاجئ. لمعرفة المزيد حول [توجيهات ارتداء الكمامات](#).

ابق في المنزل واخضع للفحص إذا كنت مريضًا

ابق في المنزل إذا كنت تشعر أنك مريض، واخضع لفحص في حال كنت تعاني من أعراض كوفيد-19، حتى وإن كنت قد تلقيت اللقاح. اقرأ [توجيهنا حول الفحص](#).

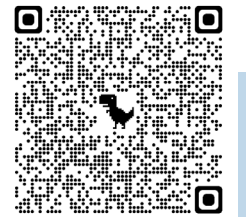
وَقِّر التهوية في الأماكن الداخلية

من الممكن أن تخفف التهوية الجيدة للأماكن المغلقة من انتشار كوفيد-19. أبق النوافذ والأبواب مفتوحة قدر الإمكان، شغّل أنظمة التدفئة والتكييف، واستخدم أجهزة تنظيف الهواء المتنقلة. اقرأ [توجيهنا حول التهوية](#).

سجّل في نظام CA Notify

إذا كان لديك هاتف ذكي، فسجّل في نظام CA Notify، وهو أداة إخطار التعرض في ولاية كاليفورنيا. إذا كنت قد تعرضت لكوفيد-19، فستتلقى تنبيهًا ومعلومات إضافية حول الفحص والخطوات التالية. سجّل في نظام [CA Notify](#).

¹ تُعد محصنًا بالكامل بعد مرور أسبوعين أو أكثر من ثاني جرعة تلقيتها من فايزر/ موديرنا أو مرور أسبوعين من تلقي اللقاح ذي الجرعة الفردية جونسون أند جونسون.



قم بمسح رمز QR للاطلاع على الروابط التفاعلية الموجودة في هذا المنشور.