

6 نکته برای حفظ سلامتی در فصل بیماری‌های ویروسی

خطر ابتلا و انتشار ویروس‌های تنفسی مثل آنفولانزا، کووید-19 و RSV را کاهش دهید.



واکسیناسیون خود را به‌روز کنید

واکسن، بهترین نوع محافظت در برابر بیماری شدید است. برای تعیین زمان تزریق واکسن‌های خود به [MyTurn.ca.gov](https://www.myturn.ca.gov) مراجعه کنید یا با ارائه‌دهنده خدمات درمانی خود تماس بگیرید.

- واکسن آنفولانزا و کووید-19 برای همه افراد 6 ماهه به بالا موجود است.
- واکسن RSV برای شیرخواران و برخی از خردسالان، افراد باردار و بزرگسالان 60 ساله به بالا موجود است.

در صورت بیمار شدن، در منزل بمانید

در صورت داشتن نشانه‌های آنفولانزا، کووید-19 یا RSV در منزل و به دور از دیگران بمانید.

آزمایش دهید و خود را درمان کنید

در صورت داشتن علائم، آزمایش کووید-19 و آنفولانزا انجام دهید. اگر آزمایش مثبت شد، با ارائه دهنده خدمات درمانی خود تماس بگیرید و دارو بخواهید. دارو در صورتی که بعد از شروع علائم مصرف شود، بهترین عملکرد خود را خواهد داشت. درباره [درمان‌های کووید-19](#) اطلاعات بیشتری کسب کنید.

سعی کنید ماسک بزنید

سعی کنید در فضاهای سرپوشیده عمومی یا فضاهای شلوغ [ماسک بزنید](#)، به ویژه اگر خودتان یا خانواده‌تان [بیشتر در معرض خطر ابتلا به نوع شدید بیماری هستید](#).

دست‌های خود را بشوئید

دست‌های خود را مکرراً با صابون و آب گرم به مدت حداقل 20 ثانیه بشوئید. اگر صابون و آب در دسترس نیست، از یک ضدعفونی‌کننده دست حاوی حداقل 60% الکل استفاده کنید.

هنگام سرفه یا عطسه جلوی دهان خود را بگیرید

هنگام عطسه یا سرفه، با آرنج، دست یا یک دستمال یکبارمصرف، جلوی دهان خود را بگیرید. سپس حتماً دست‌های خود را بشوئید یا ضدعفونی کنید و دستمال را دور بیندازید.



برای مشاهده لینک‌های تعاملی این بروشور، کد QR را اسکن کنید

