

# النشرة الإخبارية للتأهب للصحة العامة والإنفلونزا 19-كوفيد: 2022 خريف

أكتوبر، 2022

تتوفر هذه النشرة الإخبارية باللغات الأمهرية والعربية والفرنسية والكريولية الهايتية والإندونيسية والخميرية والكورية والبرتغالية والروسية والصينية المبسطة والإسبانية والفيتنامية على <https://bit.ly/CRPNnewsletter>.

لطلب نسخ مطبوعة مجانية، قم بزيارة: <https://bit.ly/PHPMaterials> أو ترك رسالة على رقم 215-429-3016.

لقاح الإنفلونزا	لقاح (كوفيد-19)
يتم تحديث لقاح الإنفلونزا كل عام للحماية من سلالات أو أنواع الأنفلونزا المتوقع أن تكون الأكثر شيوعاً أو خطورة.	مع تغير فيروس كوفيد-19، يتم تطوير جرعات معززة للحماية من سلالات أو أنواع جديدة من كوفيد-19.
لتحديث مناعتك، من المهم الحصول على لقاح سنوي للإنفلونزا وجرعة لقاح معزز ضد كوفيد-19. هذا يحميك من أنواع الفيروسات الأحدث والأكثر عدوى. نعم، يمكنك الحصول على كلا اللقاحين في نفس الوقت.	
<a href="https://bit.ly/FluPHL">https://bit.ly/FluPHL</a>	<a href="https://bit.ly/COVIDvaxPHL">https://bit.ly/COVIDvaxPHL</a>
اتصل على رقم 215-685-5488، اضغط 3 للترجمة الفورية بلغتك، اضغط 2 للغة الإسبانية. اتصل على رقم 711 للحصول على مساعدة بشأن خدمة ترحيل الاتصالات/المبرقة الكاتبة.	

## الأسئلة الأكثر شيوعاً



### لماذا تتحور الفيروسات (تتغير)؟

- تحتاج الفيروسات إلى صنع نسخ من نفسها للبقاء على قيد الحياة.
- في بعض الأحيان، تحتوي هذه النسخ على طفرات أو تغييرات صغيرة تجعل الفيروس أكثر أو أقل خطورة.

### هل سيجعني لقاح الإنفلونزا أو كوفيد-19 مريضاً؟

- لا، إذا شعرت بالمرض بعد فترة وجيزة من الحصول على لقاح، فقد يكون هذا بسبب:
  - 1) أنت تعاني من آثار جانبية طبيعية للقاح
  - 2) تعرضت لفيروس قبل أن يتم تطعيمك.

### لماذا لا يزال بعض الناس يمرضون بعد تطعيمهم بالكامل؟

- لا يوجد لقاح فعال بنسبة 100٪، يمكنك التطعيم وتظل مريضاً.
- ومع ذلك، فإن التطعيم يقلل من الاحتمال بأن تصاب بالإنفلونزا أو كوفيد-19 ومن الاحتمال بأن ينتهي بك الأمر في المستشفى أو تموت، إذا ما مرضت.

## كوفيد-19 والإنفلونزا

كل من الإنفلونزا وكوفيد-19 هي فيروسات تنفسية تؤثر على رئتيك وتنفسك. كلاهما ينتشر من شخص لآخر بطرق مماثلة ويسبب أعراضًا مماثلة.

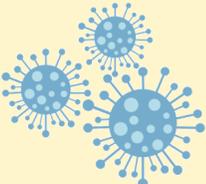
	الإنفلونزا	19-كوفيد
السبب	من المتوقع أن تتحور جميع الفيروسات أو تتغير بمرور الوقت .	
	<ul style="list-style-type: none"><li>• هناك نوعان رئيسيان من فيروس الإنفلونزا: الإنفلونزا أ والإنفلونزا ب.</li><li>• من المتوقع أن تكون سلالات أو أنواع مختلفة من الإنفلونزا أ والإنفلونزا ب شائعة كل عام .</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• يحدث كوفيد-19 بسبب فيروس كورونا 2019، المعروف أيضًا باسم سارس-كوف-2.</li><li>• من المتوقع أن تتطور سلالات أو أنواع مختلفة من كوفيد-19 مع تغير الفيروس بمرور الوقت.</li></ul>
	من المحتمل أنه بمرور الوقت سيصبح كوفيد-19 فيروسًا موسميًا، على غرار الأنفلونزا.	
كيف ينتشر الفيروس		<ul style="list-style-type: none"><li>• الرذاذ التنفسي هي قطع صغيرة جدًا من الفيروس، أو جزئيات الفيروس. يبقى الرذاذ التنفسي في الهواء عندما يزفر شخص ما، وشخص آخر يمكن أن يشهق ويصاب بالعدوى.</li></ul>
		<ul style="list-style-type: none"><li>• يلمس الناس شيئًا متواجد عليه الفيروس، ثم يتعرضون للفيروس عن طريق لمس وجوههم.</li><li>• قد لا يشعر الأشخاص المصابون بكوفيد-19 أو الأنفلونزا بأنهم مرضى لعدة أيام. خلال ذلك الوقت، يمكنهم نشر المرض للآخرين قبل أن يعرفوا أنهم مرضى.</li></ul>

## من الذي نقلق بشأنه؟

من المرجح أن يمرض بعض الأشخاص بشدة إذا أصيبوا بكوفيد-19 أو الأنفلونزا:

- البالغون الذين تبلغ أعمارهم 65 عامًا أو أكثر
- الرضع والأطفال الصغار
- الأشخاص الذين يعانون من بعض الحالات الطبية
- الأشخاص الحوامل

تذكر أن الأشخاص الأصحاء في أي عمر يمكن أن يمرضوا بشكل خطير من كوفيد-19، ويتم نقلهم إلى المستشفى وأحيانًا يموتون من مضاعفات فيروس كوفيد-19.



## الصحة العقلية والرفاه

هل تحتاج إلى مساعدة في أزمة الصحة العقلية؟ اتصل بالرقم 6440-685-215  
لخدمات الصحة العقلية والإدمان، اتصل بالرقم 888-545-2600  
مفتوح 24/7، الترجمة الشفوية متاحة

الفحص والموارد الصحية السلوكية المجانية على الإنترنت في [HealthyMindsPhilly.org](http://HealthyMindsPhilly.org)

الرجاء التواصل معنا .

	الإنفلونزا	19-كوفيد
الوقاية من الأمراض		<p>في معظم الحالات، يمكن للقاحات أن تمنع الإصابة بمرض خطير والوفاة من كوفيد-19 أو الأنفلونزا.</p> <p>للوقاية من كوفيد-19 أو الأنفلونزا أو فيروسات الجهاز التنفسي الأخرى:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>ارتدي قناعًا داخل الأماكن العامة المزدحمة</li><li>أقنعة مجانية <a href="https://bit.ly/FreeN95s">https://bit.ly/FreeN95s</a></li><li>اغسل يديك كثيرًا ولمدة 20 ثانية على الأقل.</li><li>استخدم معقم اليدين إذا لم يكن الصابون والماء متاحين. اعطس أو اسعل في مرفقك ثم نظف يديك.</li><li>ابق في المنزل إذا كنت مريضًا.</li></ul>
الأعراض		<p>ليس لكل من الإنفلونزا وكوفيد-19 أي أعراض أو أعراض خفيفة أو شديدة أو يمكن أن تؤدي إلى الوفاة.</p> <p>أعراض كوفيد-19 والإنفلونزا متشابهة ويمكن أن تشمل:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>الحمى أو الرجفة</li><li>سعال أو التهاب في الحلق</li><li>صعوبة في التنفس</li><li>الإرهاق أو آلام العضلات أو آلام الجسم</li><li>سيلان أو انسداد في الأنف</li><li>الصداع القوي أو الإسهال</li><li>تغير في أو فقدان لحاسة التذوق أو الشم</li></ul> <p>◊ تلك هي الأعراض الأكثر شيوعاً عند الإصابة بفيروس كوفيد-19.</p>
الاختبار		<p>لا يمكنك معرفة ما إذا كنت مصابًا بالأنفلونزا أو كوفيد-19 فقط من الأعراض. هناك حاجة لإجراء الاختبار لمعرفة ما إذا كان شخصٌ ما مصابًا بالأنفلونزا، أو كوفيد-19 أو ربما كلاهما.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>احصل على اختبارات كوفيد-19 مجانًا، حتى لو لم يكن لديك تأمين على الرابط: <a href="https://bit.ly/PHLTestingSites">https://bit.ly/PHLTestingSites</a></li><li>يتعين على شركات التأمين الصحي سداد 8 اختبارات منزلية شهريًا: <a href="https://go.cms.gov/3Lqo0Yk">https://go.cms.gov/3Lqo0Yk</a></li></ul>



## 19-كوفيد

## الإنفلونزا

ماذا تفعل إذا شعرت بالمرض

- قم بإجراء اختبار سريع لفيروس كوفيد-19: إذا كانت النتيجة إيجابية: ابق في المنزل لمدة 5 أيام وانعزل أو ابتعد عن الآخرين في منزلك.
- إذا كانت النتيجة سلبية: ابق في المنزل لمدة 24 ساعة على الأقل بعد زوال الحمى، باستثناء الحصول على الرعاية الطبية أو الضروريات.



- يمكن لمعظم الناس علاج أنفسهم في المنزل:
- استرح - أعط جسدك فرصة لمكافحة العدوى.
- رطب جسدك - اشرب الكثير من الماء والعصير والشاي والحساء. تجنب المشروبات السكرية.
- تداوى - بدون وصفة طبية يمكن أن تساعد الأدوية في علاج بعض الأعراض.

اتصل بمقدم الرعاية الصحية

إذا كنت معرضًا لخطر المضاعفات.  
إذا كانت لديك أسئلة حول الأعراض أو إذا كنت تريد معرفة ما إذا كنت مؤهلاً للحصول على الأدوية المضادة للفيروسات.

ابحث عن مزود خدمة تحبه وثق به

من المهم أن يكون لديك مقدم رعاية أولية تثق به للإجابة على أسئلتك ومساعدتك على البقاء بصحة جيدة.  
• لا بأس أن تجرب أكثر من واحد، لتجد واحداً تحبه.  
استخدم مكتب الرعاية الأولية [www.phila.gov/primary-care](http://www.phila.gov/primary-care): للعثور على رعاية طبية مجانية أو منخفضة التكلفة.  
• البحث حسب اللغة والموقع والتخصص والمزيد .

### لمزيد من المعلومات

فيروس كورونا (كوفيد-19): [www.phila.gov/COVID](http://www.phila.gov/COVID);  
الإنفلونزا: <https://bit.ly/FluPHL>

للحصول على تفسير، تواصل مع مركز الاتصالات التابع لوزارة الصحة العامة في فيلادلفيا على الرقم: 215 685-5488. اضغط رقم 3 للعثور على خدمة ترحيل الاتصالات/المبرقة الكاتبة.

### فلنبق على اتصال!

قم بزيارة موقعنا على الإنترنت على <https://bit.ly/PDPHPreparednessOutreach>

للحصول على نسخ مطبوعة من هذه النشرة الإخبارية أو الأسئلة أو المشكلات المتعلقة بالترجمة؛ قم بمراسلتنا عبر البريد الإلكتروني على [PublicHealthPreparedness@phila.gov](mailto:PublicHealthPreparedness@phila.gov) أو-اترك رسالة على (215)429-3016. يسعدنا أن نتلقى ردك!



اشترك في شبكة شركاء الاستجابة المجتمعية على الموقع <http://bit.ly/phlclcommunityresponse> للحصول على معلومات الصحة العامة الأساسية لترتيبها إلى العائلة والأصدقاء والجيران. ابق في أمان!