

فيروس كورونا، والفيروس الخلوي التنفسى، والإفلوانزا الموسمية

أعراض الفيروس التنفسى



الصداع



السعال



الإعياء



القشعريرة



الحمى

سبل أساسية للوقاية من المرض



خطوات الحصول على
هواء أكثر نظافة



لا تبرح المنزل وامنع
الانتشار العدوى



العلاج



النظافة



اللقاحات

سبل إضافية للوقاية من المرض



باقنعة التباعد



الاختبارات

إذا شعرت بالمرض، فلا تبرح المنزل وابق بعيداً
عن الآخرين لمدة 24 ساعة حتى حدوث كل من:



تنحسن الأعراض البادئة
عليك

البراءة من الحمى (دون
الجوء إلى أدوية)



ثم اتخاذ احتياطات إضافية خلال الأيام الخمس
المقبلة.

طريق استراتيجيات إضافية عندما:

يصاب العديد من الناس في مجتمعك بالمرض.



إذا أصبت بذائقك أو أصيب المحيطون بك بالمرض مؤخراً،
أو إذا كنت مرضى حالياً، أو لا زلت طور التعافي.



إذا كنت أكثر عرضة للإصابة الحادة بالمرض أو إذا كان
المحيطون بك كذلك.



الأكثر عرضة للإصابة بالدرجة الحادة من المرض



ذوي
الظروف الصحية
ال الخاصة



ذوي
المناعة الضعيفة



الحوامل
النساء



ذوي
الهم



الرضع و
الأطفال ممن تقل
أعمارهم عن 5 أعوام



كبار السن



اتصل بـ **مقدم الرعاية الصحية الخاص بك** إذا كانت لديك تساؤلات حول اللقاحات أو إذا شعرت بالتعب.

اعثر على أحد مقدمي الرعاية

من الأهمية بمكان أن تتمتع بوجود مقدم رعاية ثقة ليساعدك على البقاء مُعافى خلال فصل الخريف، خاصة إذا كنت تعاني من وضع صحي مزمن.

استعن **بمكتشف الرعاية الأولية** بتتبع الرابط التالي
www.phila.gov/primary-care
 للتمتع برعاية صحية مجانية أو منخفضة التكلفة حتى لو لم يكن لديك تأمين.

ابحث وفقاً لـ **اللغة والموقع** ومجال التخصص والمزيد.

أسأل وزارة الصحة

لمزيد من الاستفسار أو إذا كانت لديك أي تساؤلات، اتصل بـ **مركز الاتصال التابع لإدارة الصحة العامة في فيلادلفيا على 5488-685-215**، ويكون الاتصال متاحاً من الاثنين: الخميس من الثامنة صباحاً حتى الخامسة مساءً.

للاستماع إلى الترجمة الفورية، **اضغط الرقم 2** للغة الإسبانية **اضغط الرقم 3**
 للاستماع إلى الترجمة الفورية بلغتك.
اتصل على 711 للحصول على المساعدة الخاصة بخدمات نقل الاتصالات إلى الآلة الكاتبة.

يساعد برنامج التأهب للصحة العامة المجتمعات المحلية على الاستعداد لحالات الطوارئ الصحية العامة والاستجابة لها من خلال التدريبات المجتمعية، وطاولات موارد، وجولات طرق على الأبواب. يمكننا المجيء لمجتمعك!

للحصول على نسخ مطبوعة من هذه النشرة، أو للاستفسارات، أو في حالة وجود مشاكل تتعلق بالترجمة، راسلونا على البريد الإلكتروني التالي

PublicHealthPreparedness@phila.gov

أترك لنا رسالة على الرقم التالي: **3016-429-215**.

يسعدنا سمع آرائكم !

حقائق سريعة عن اللقاح

- يُحدث لقاح الإنفلوانزا سنوياً للوقاية من أنواع الإنفلوانزا التي يتوقع أن تكون الأكثر شيوعاً.

- لقاحات كورونا المحدثة مهيئة للوقاية ضد أحدث أنواع الفيروس وسلالاته

- تقى تحصينات الفيروس المخلوي التنفسى عاماً أو 50 الرضع والبالغين ممن يبلغون أكثر من العدة الحادة للفيروس.

اعثر على مزيد من المعلومات حول اللقاحات

bit.ly/FluPHL

bit.ly/COVIDvaxPHL

bit.ly/RSVvaxPHL

