

# RSV، COVID-19، و اینفولانزای فصلی

## علائم وایروس تنفسی



سررد



سرفه



خستگی



لرز



تب

## راه های اصلی برای جلوگیری از مریضی



گام هایی برای هوای پاک تر



خانه ماندن و جلوگیری از انتشار



تداوی



بهداشت



واکسین ها

## راه های بیشتر برای جلوگیری از مریضی



تست ها



ماسک

استفاده از ستراتیژی های بیشتر در هنگام :

✓ بسیاری از افراد جامعه شما در حال بیمار شدن هستند.

✓ شما یا اطرافیان تان اخیرا با مریضی مواجه شده

اید، بیمار هستید یا در حال بهبودی هستید.

✓ شما یا اطرافیان تان به احتمال بیشتر شدیدتر بیمار می شوید .

ساعت در 24 اگر احساس مریضی می کنید، خانه و دور از دیگران بمانید تا زمانی که هر دو مورد رخ دهد:



(بدون دوا) تب نمی کنید

علائم تان بهتر می شوند

5سپس اقدامات احتیاطی بیشتر را برای روز آینده انجام دهید



## افرادی که بیشتر در معرض مریضی شدید هستند



افراد با  
صحت معین  
شرایط



افراد با  
سیستم های  
مصنوعیتی ضعیف



پاردار  
افراد



افراد با  
معلولیت



نوزادان و  
سال 5 اطفال زیر



بزرگسالان کلان تر



اگر در مورد واکسین ها سوآلی دارید یا اگر احساس بیماری دارید، با ارائه دهنده مراقبت های صحتی خود تماس بگیرید

## یافتن یک ارائه دهنده صحتی

داشتن یک ارائه دهنده مراقبت های اولیه که به آن اعتماد دارید برای کمک به شما در صحت سلامت در فصل پاییز، به خصوص اگر یک بیماری مزمن صحتی دارید، مهم است.

از **Primary Care Finder** (یابنده مراقبت اولیه) در وب سایت [www.phila.gov/primary-care](http://www.phila.gov/primary-care) برای پیدا کردن رایگان یا کم هزینه مراقبت طبی استفاده کنید، حتی اگر بیمه ندارید.

جستجو بر اساس زبان، مکان، تخصص و موارد دیگر.

## از دیپارتمان صحت پرسید

برای کسب معلومات بیشتر یا اگر سوآلی دارید، با مرکز تماس دیپارتمان صحت عامه Philadelphia به نمبر **215-685-5488**، که از دوشنبه تا جمعه ساعت **8:30 صبح تا 5:00 عصر** باز است، تماس بگیرید.

برای ترجمان شفاهی، **2** را برای زبان اسپانیایی؛ **3** را برای ترجمان شفاهی به زبان خود فشار دهید.

**711** را برای دستیار **TRS/TTY** شماره گیری کنید.

پروگرام آمادگی صحت عامه به جوامع کمک می کند تا از طریق آموزش های اجتماعی، جداول منابع و بررسی خانه به خانه برای شرایط عاجل صحت عامه آماده شوند و به آنها پاسخ دهند. ما می توانیم به جامعه شما بیاییم! [bit.ly/PDPHPreparednessOutreach](http://bit.ly/PDPHPreparednessOutreach) از وب سایت ما به نشانی دیدن کنید.

برای کاپی های چاپی این بروشور، سوآلات یا مشکلات ترجمه، به ما به

یا [PublicHealthPreparedness@phila.gov](mailto:PublicHealthPreparedness@phila.gov)

به نمبر **0806-683-215** پیغام بگذارید.

از شنیدن سخن شما خوش می شویم!

## حقایق واکسین سریع

• واکسین اینفولانزا هر سال به روزرسانی می شود تا در برابر انواع اینفولانزا که پیش بینی می شود شایع تر باشد، محافظت شود.

• واکسین های به روزرسانی شده COVID-19 برای محافظت در برابر جدیدترین انواع/واریته های وایروس ایجاد شده اند.

• ایمن سازی RSV، از نوزادان و کلانسالان 50 سال و بالاتر از عفونت شدید RSV محافظت می کند.

یافتن معلومات بیشتر درباره واکسین ها

[bit.ly/FluPHL](http://bit.ly/FluPHL)

[bit.ly/COVIDvaxPHL](http://bit.ly/COVIDvaxPHL)

[bit.ly/RSVvaxPHL](http://bit.ly/RSVvaxPHL)



ما را در شبکه اجتماعی دنبال کنید!

@Phlpublichealth



Philly Health Prepared



@PHLHlthPrepare



Department of  
Public Health  
CITY OF PHILADELPHIA