

## فيروس كورونا، والفيروس المخلي التنفسي، والإنفلونزا الموسمية

### أعراض الفيروس التنفسي



الصداع



السعال



الإعياء



القشعريرة



الحمى

### سبل أساسية للوقاية من المرض



خطوات الحصول على  
هواء أكثر نظافة



لا تبرح المنزل وامنع  
انتشار العدوى



العلاج



النظافة



اللقاحات

### سبل إضافية للوقاية من المرض



بأقنعة التباعد



الاختبارات

طبق استراتيجيات إضافية عندما:

يُصاب العديد من الناس في مجتمعك بالمرض. ✓

إذا أُصبت بذاتك أو أُصيب المحيطون بك بالمرض مؤخرًا،  
أو إذا كنتم مرضى حاليًا، أو لا زلتم طور التعافي. ✓

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

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



البراعة من الحمى (دون  
اللجوء إلى أدوية)

تتحسن الأعراض البادية  
عليك

ثم اتخذ احتياطات إضافية خلال الأيام الخمس  
المقبلة. ⚠️

### الأكثر عرضة للإصابة بالدرجة الحادة من المرض



نوي  
الظروف الصحية  
الخاصة



نوي  
المناعة الضعيفة



الحوامل  
الناس



نوي  
الهمم



الرُضّع و  
الأطفال ممن تقل  
أعمارهم عن 5 أعوام



كبار السن



اتصل بمقدم 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

للتمتع برعاية صحية [www.phila.gov/primary-care](http://www.phila.gov/primary-care)

مجانية أو منخفضة التكلفة حتى لو لم يكن لديك تأمين.

ابحث وفقا للغة والموقع ومجال التخصص والمزيد.

اسأل وزارة الصحة

لمزيد من الاستفسار أو إذا كانت لديك أي تساؤلات، اتصل بمركز الاتصال التابع لإدارة الصحة العامة في فيلادلفيا على **5488-685-215**، ويكون الاتصال متاحا من الاثنين: الخميس من الثامنة صباحًا 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!

زُر موقعنا على الرابط [bit.ly/PDPHPreparednessOutreach](http://bit.ly/PDPHPreparednessOutreach).

للعثور على نسخ مطبوعة من هذه النشرة، أو للاستفسارات، أو في حالة وجود مشاكل تتعلق بالترجمة، راسلونا على الإيميل التالي

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

اترك لنا رسالة على الرقم التالي: **0806-683-215**.

يسعدنا سماع آرائكم !

حقائق سريعة عن اللقاح

♦ يُحدّث لقاح الإنفلونزا سنويًا للوقاية من أنواع الإنفلونزا التي يُتوقع أن تكون الأكثر شيوعًا.

♦ لقاحات كورونا المحدثة مهيئة للوقاية ضد أحدث أنواع الفيروس وسلالاته

♦ تقي تحصينات الفيروس المخلي التنفسي عامًا أو 50 الرضع والبالغين ممن يبلغون أكثر من العدوى الحادة للفيروس.

اعثر على مزيد من المعلومات حول اللقاحات

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

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

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

