

الدليل

إلى
موسم

الفيروسات
التنفسية



المصادر

اكتشف المزيد من المعلومات حول
التطعيمات على الروابط التالية

- Phila.gov/flu-shot
- bit.ly/COVIDvaxPHL
- CDC.gov/rsv

اعثر على أحد مقدمي خدمات الرعاية
الصحية على الرابط التالي

www.phila.gov/primary-care

اسأل إدارة الصحة على الرقم
215-685-5488 (متاح من الاثنين إلى
الجمعة من الساعة 8:30 ص إلى 5 م)

للحصول على خدمة الترجمة الفورية، اضغط
على 2 للغة الإسبانية، أو اضغط على 3
للترجمة بلغتك.

اتصل على الرقم 711 للحصول على مساعدة
بشأن خدمة تحويل النص إلى صوت
(TRS)/الصم والبكم (TTY).

تشمل أبرز أنواع
الفيروسات التنفسية
الشائعة ما يلي:

الفيروس
المخلوي
التنفيسي

كوفيد-19 الإنفلونزا

أعراض الفيروس
التنفيسي

الصداع



الحمى



الإرهاق



السعال

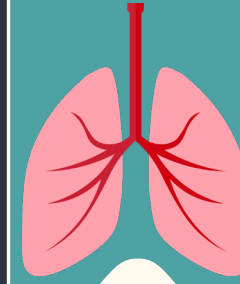


قشعريرة



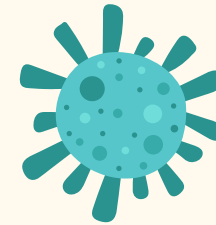
ما المقصود

بالفيروس التنفسي؟



الفيروس التنفسي هو نوع من الفيروسات التي تُصيب جهازك التنفسي (الأنف والحلق والرئتين والممرات الهوائية).

يمكن أن تُصيب الفيروسات التنفسية الجميع، ولكن الفئات الأكثر عرضة لمضاعفات شديدة هي الفئات التالية:



- كبار السن
- الرضع والأطفال
- الأشخاص ذوو الإعاقة
- الحوامل
- الأشخاص الذين يعانون من حالات صحية خاصة
- الأشخاص الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة

امنع الانتشار



أحرص على تلقي التطعيم

اغسل يديك

تناول الدواء عند الحاجة

ابقَ في المنزل لمنع انتشار العدوى

أحرص على تهوية الأماكن

إذا كنت تشعر أنك قد أصبت بالفيروس، فابقَ في المنزل وابتعد عن الآخرين لمدة 24 ساعة إلى أن يتحقق الشرطان التاليان معًا:

- تحسُن الأعراض لديك
- زوال الحمى (دون استخدام أدوية)

بعد ذلك، يُرجى اتخاذ تدابير وقائية إضافية لمدة 5 أيام.

إذا كانت لديك أي استفسارات، فلا تتردد في استشارة مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

تدابير الوقاية الإضافية



ارتدِ الكمامات

أجرِ فحصًا

استخدم التدابير الإضافية

في الحالات التالية:

- انتشار المرض بشكل كبير في مجتمعك.
- إذا كنت أنت، أو مَنْ حولك، تعرّضتم للإصابة مؤخرًا أو ظهرت عليكم الأعراض أو كنتم في مرحلة التعافي.
- إذا كنت أنت، أو مَنْ حولك، أكثر عرضة لمضاعفات المرض الشديدة.