

راهنما

برای
فصل

ویروس های
تنفسی



منابع

معلومات بیشتر در مورد واکسین ها
را دریابید

- phila.gov/flu-shot
- bit.ly/COVIDvaxPHL
- cdc.gov/rsv

یک ارائه دهنده خدمات صحتی را دریابید
www.phila.gov/primary-care

از ریاست صحت پیرسید

215-685-5488 (از دوشنبه الی جمعه،
از ساعت 8:30 صبح الی 5:00 بعد از ظهر
باز میباشد.)

برای ترجمه شفاهی، برای اسپانیایی عدد 2 و
برای ترجمه به زبان خودتان عدد 3 را
فشار دهید.

برای کمک TRS/TTY شماره 711 را
دایل نمایید.

مشهورترین انواع
ویروس های تنفسی
عبارتند از:

RSV کوفید-19 زوکام

علائم ویروس
تنفسی

سردرد



تب



الإرهاق



السعال



قشعريرة



استراتژی های اضافی برای جلوگیری



ماسک بپوشید

یک معاینه

انجام دهید

از استراتژی های اضافی در موارد ذیل استفاده نمائید:

- بسیاری از افراد در جامعه شما
مریض هستند.
- شما یا اطرافیان تان اخیراً در معرض
مریضی قرار گرفته اید، مریض هستید یا
در حال بهبودی هستید.
- به احتمال زیاد که شما یا اطرافیان تان
ممکن به شدت مریض شوید.



امنع الانتشار



خود را واکسین کنید

دستان تان را بشویید

در صورت نیاز دوا بگیرید

برای جلوگیری از شیوع مریضی
در خانه بمانید

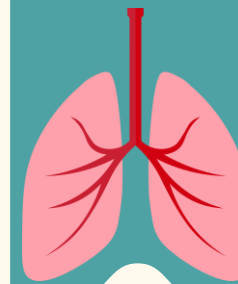
أحرص على تهوية الأماكن

اگر احساس مریضی می کنید، به مدت
24 ساعت در خانه بمانید و از دیگران دور
بمانید تا هر دو:

- علائم شما رو به بهبود است
 - شما (بدون دوا) تب ندارید
- بعداً برای **5 روز** آینده اقدامات احتیاطی
بیشتر را مد نظر بگیرید.

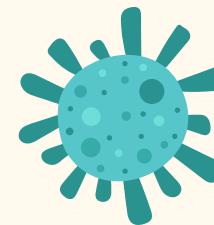
اگر پرسش های دارید، با ارائه دهنده خدمات
مراقبت صحی خود مشوره کنید.

ویروس تنفسی چیست؟



ویروس تنفسی نوعی ویروس است که سیستم
تنفسی شما (بینی، گلو، شش ها و مجرا های
هوایی) را آلوده می سازد.

ویروس های تنفسی می توانند همه ما را تحت تأثیر
قرار دهند، اما افرادی که احتمال ابتلای آنها به
مریضی شدید بیشتر است عبارتند از:



- بزرگسالان مسن تر
- نوزادان و اطفال
- افراد دارای معلولیت
- زنان حامله
- افراد دارای شرایط خاص صحی
- افراد دارای سیستم دفاعی ضعیف

