

استمتع بشتاء صحي بحكمة

ابق على اطلاع دائم بلقاحات كوفيد-19 والإنفلونزا والفيروس المخلوي التنفسي (RSV) لتقليل خطر الإصابة بمرض شديد.



امكث بالمنزل عندما تكون مريضًا واخضع لاختبار كوفيد-19. وإذا كانت نتيجة اختبار المستضد الأول سلبية، فاحرص على إجراء الاختبار مرة أخرى بعد فترة تتراوح من 24 إلى 48 ساعة! وإذا تفاقمت الأعراض أو كانت لديك مخاوف، فاتصل بمُقدِّم الرعاية الصحية.



ضع خطة للحصول على العلاج إذا كانت نتيجة اختبار كوفيد-19 إيجابية. ويجب أن تبدأ العلاج بالأدوية عن طريق الفم خلال 5 أيام من بدء الأعراض.



حافظ على تقليل التجمعات إلى أقصى حد وعلى تنفيذها في الأماكن الخارجية أو **جيدة التهوية**.



احرص على ارتداء **الكمامة** في الأماكن العامة الداخلية، لا سيما إذا كنت أكثر عرضة للإصابة بمرض خطير (الأشخاص الذين يتجاوز سنهم 65 عامًا و/أو الأشخاص الذين يعانون من حالات صحية معينة).



اغسل اليدين كثيرًا وقم بتغطية فمك أثناء السعال أو العطس.



ALAMEDA COUNTY HEALTH CARE SERVICES AGENCY
PUBLIC HEALTH DEPARTMENT



لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة
covid-19.acgov.org أو امسح
رمز الاستجابة السريعة ضوئيًا: