

با تصمیم‌گیری‌های هوشمندانه، زمستان را به سلامت سپری کنید.

به‌روزترین واکسن‌های کووید-19، آنفولانزا و RSV را بزنید تا خطر ابتلا به بیماری شدید را کاهش دهید.



هنگام بیماری **در خانه بمانید** و برای کووید-19 **آزمایش بدهید**. اگر اولین آزمایش آنتی‌ژن منفی بود، حتماً 24 تا 48 ساعت بعد دوباره آزمایش بدهید! اگر علائم بدتر شد یا نگرانی داشتید، با یک ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی تماس بگیرید.



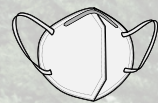
در صورت مثبت بودن آزمایش کووید-19، **برنامه‌ای برای درمان داشته باشید**. شما باید درمان‌های خوراکی را ظرف 5 روز پس از شروع علائم آغاز کنید.



تجمعات را کوچکتر و در فضای بیرون یا با **تهویه مناسب** برگزار کنید.



در محیط‌های عمومی سربسته، به ویژه اگر در خطر ابتلا به بیماری شدید هستید (افراد بالای 65 سال و یا افراد مبتلا به عارضه‌های سلامتی خاص)، حتماً **ماسک بزنید**.



دست‌ها را مرتب بشویید و سرفه یا عطسه خود را بپوشانید.



ALAMEDA COUNTY HEALTH CARE SERVICES AGENCY
PUBLIC HEALTH DEPARTMENT



برای اطلاعات بیشتر، به **covid-19.acgov.org** مراجعه کنید یا
QR را اسکن کنید: