

حافظ على صحتك في هذا الشتاء



ابقَ على اطلاع دائم بأحدث لقاحات فيروس كورونا وفيروس الإنفلونزا والفيروس المخوي التنفسي لتقليل خطر التعرض للإصابة بالأمراض الخطيرة.



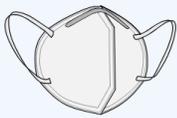
ابقَ في المنزل عند الشعور بالإعياء واخضع لاختبار فيروس كورونا. وإن كانت نتيجة اختبار المستضد الأول سلبية، فاحرص على إجراء الاختبار مرةً أخرى بعد فترةٍ تتراوح بين 24 ساعة إلى 48 ساعة. وإذا ساءت الأعراض أو كانت لديك أي مخاوف، فتواصل مع مقدم الرعاية الصحية.



ضع خطة لتلقي العلاج إذا كانت نتيجة اختبار فيروس كورونا إيجابية. ويجب عليك أن تبدأ بتلقي الأدوية عبر الفم في غضون 5 أيام من بدء الشعور بالأعراض.



حافظ على تقليل التجمعات وأن تكون في الأماكن الخارجية أو التجمع في الأماكن جيدة التهوية.



احرص على ارتداء الكمامات في الأماكن العامة المغلقة وخاصةً إذا كنت أكثر عرضةً للإصابة بالأمراض الخطيرة (إن كنت تبلغ من العمر أكثر من 65 عامًا و/أو من الأشخاص الذين يعانون من حالات صحية معينة).



اغسل يديك كثيرًا واحرص على تغطية فمك أثناء السعال أو العطس.



**Public Health
Department**
Alameda County Health

لمزيد من المعلومات، يُرجى
زيارة [covid-19.acgov.org](https://www.covid-19.acgov.org)

أو امسح رمز الـ QR:

