

# COVID-19 and the Flu

ما الذي يجب معرفته عن كوفيد-19 (COVID-19) والإنفلونزا



يمكن أن تكون أعراض كوفيد-19 والإنفلونزا متشابهة. إذا كنت تعاني من أي علامات تحذيرية طارئة، مثل صعوبة التنفس، أو زرقة الشفاه أو الوجه، أو ألم مستمر أو ضغط في الصدر، أو ارتباك جديد عليك أو عدم القدرة على الاستيقاظ/البقاء مستيقظًا، فعليك السعي لطلب رعاية الطوارئ الطبية على الفور.

تختلف الفيروسات التي تسبب كوفيد-19 عن تلك التي تسبب الإنفلونزا، لكنها تنتشر بطرق متشابهة. أفضل الطرق لحماية نفسك من الإصابة بالمرض هي:

- الحصول على لقاح الإنفلونزا الآن. يوصى باستخدام لقاحات الإنفلونزا لجميع الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 6 أشهر.
- قم بارتداء غطاء للوجه والبقاء على مسافة 6 أقدام من أولئك الذين ليسوا من أسرتك المعيشية. عليك الحد من الاتصال والاختلاط مع الأشخاص الذين لا تعيش معهم.
- اغسل يديك بشكل متكرر.

كوفيد-19 (COVID-19)	الإنفلونزا
حمى أو قشعريرة	حمى
سعال	سعال
احتقان الحلق	احتقان الحلق
رشح الأنف أو انسداد الأنف	رشح الأنف أو انسداد الأنف
آلام العضلات أو آلام الجسم	آلام العضلات أو آلام الجسم
صداع	صداع
تعب	تعب
ضيق في التنفس أو صعوبة في التنفس	
فقدان حاسة التذوق أو حاسة الشم مؤخراً	
غثيان أو تقيؤ	
إسهال	

## إذا كنت مريضاً بالإنفلونزا:

- عليك البقاء في المنزل وبعيداً عن الآخرين لمدة 7 أيام على الأقل بعد ظهور المرض أو
- 24 ساعة على الأقل بعد اختفاء الحمى والأعراض التنفسية، أيهما أطول.

## إذا كانت نتيجة اختبارك إيجابية لكوفيد-19 وتظهر عليك أعراض:

- عليك البقاء في المنزل حتى مرور 10 أيام على الأقل منذ ظهور الأعراض و
- حتى مرور 24 ساعة على الأقل منذ أن توقفت الحمى دون استخدام الأدوية المخفضة للحرارة و
- حتى تتحسن الأعراض الأخرى.

## إذا كانت نتيجة اختبارك إيجابية لكوفيد-19 ولا تظهر عليك أعراض:

- عليك البقاء في المنزل حتى مرور 10 أيام منذ اختبارك الإيجابي.



Alameda County  
Health Care Services Agency



Alameda County Public Health Department  
Celebrating Healthy People in Healthy Communities

## Contact

Public Health Department:  
(510) 267-8000 Main Line

COVID-19 Information:  
(510) 268-2101

[www.acphd.org](http://www.acphd.org)

Colleen Chawla – Agency Director

Kimi Watkins-Tartt – Director

Nicholas Moss, MD – Interim Health Officer