

نيتوبالرام  
ميرالم غيوم انتال عامة  
إدارة الص حهل ع اهتمق اطعة ألهي دا  
eoc-pio@acgov.org

توصيات حول كيفية تجنب الإصابة بالفيروسات وفيروسات كورونا ومن بينها كوفيد-19. ينبغي للطلاب والوالدين  
يودم سؤولو للص ح قب قاطعة ألهي دا ومين تيرلغي يتغير لسكان بان ل عي د من أنشطة عي دال طلين يوم ل موتى ل م خلب ها  
تنطوي على خطنتن كوفيد-19. يمكن أن يساعق صون فوك وتواجك لطف لي جمع ات الص غي رة في فلتن بي ر أمن إطفية -  
خصة ع دم ال يكون ل ح عي د أخذ للقاح فتق ل يخطر ان تنس كوفيد-19. ومن ثمن ع حاج لظنا مع ال يبدل فصي مهي  
عن ولس ح مية أن فسنا ومن ح ل ن اع ب ط ي ل ك أ ل طف ال ص غار غي ل ن مؤهل ين للتعطي ب عد.  
أثن ال ت خطي ط و ام تكة في أن ش طقه ال و ي ن و ي و م ال موتى ه ذ ال اع، يوصى شدة أ ن ت خ ل ج م ي ال ت ل ل ي ت ال ية ل ل ق ا ية من  
كوفيد-19:

#### • خذ للقاح لكامل.

- اللقاحات هي أفضل حل لتقليل خطر الإصابة بالعدوى. جميع اللقاحات الثلاثة المتاحة حاليًا آمنة وتقلل من خطر الإصابة بمرض خطير أو الحاجة إلى دخول المستشفى وفقدان الوظيفة بسبب كوفيد-19.
- ابحث عن موقع تطعيم بالقرب منك: <https://covid-19.acgov.org/vaccines.page?#availability> و <https://www.cityofberkeley.info/covax/>

#### • اكن نشيطاً في المنزل إذا كنت صلباً، أو تتعقد أنك صلباً كوفيد-19.

الاحتواء على حالات الإصابة أو تشريك في الأنشطة التي قد تؤدي بالمرض، أو إن كنت تتخلى عن التباعد مع الآخرين بشكك لباشر  
شخصاً جريباً كوفيد-19 ل ي ط ع ي م ك باللقاح الكامل بعد.

#### • اتبع قواعد الولوج.

- يمكن أن يصاب الشخص بالعدوى من خلال الاتصال الوثيق مع شخص مصاب، أو عن طريق السعال أو العطس أو لمس الأسطح الملوثة.
- عن حال اللقاح عي بللقاح خاصة ب م، اتدقق من اللقاح في ألام الكن ال عامه ال ل خلية.
- يضمن عي س ت خ دا ح ن ع ل ق و ج ه في ألام الكن ال خ اص ال ق و ي ال ي كون ق د أ خ ل ق ل ا ح كل ش ض في ه أ في ح الة ال ت و ا ح م ال ق ر ب في أش ض ل م ع ر ض ي ن ل ل خ ط ر أ ز ل ع م ال م ن ا ع ية ض ر ي عة.
- أ ل ن ع ل ق ت ل ك ر ط ي ق ي س ت ب ه لة ع ر ق ن ا ع ل و ج ه ال ل م ح ب ش ك ل ع ي د ا ل ي غ ط ي ف ل م و أ ن ف ك.
- ت ج ن ا ت ه أ ق و عة ت ل ك ر ي ف و ق و ن ا ع و ا ق م ن ل ق م ا ش أ ل ن ق و ي ك و ن خ ط ي ر ا إ ذ ا ك ان ل ق ن ا ع ل ت ل ك ر ي ي ج ع ل ل ق ف س ص ع ا.

#### • اجتمعو في الهواء الطلق.

تعتبر الأنشطة الخارجية التي خلت بالمشخصات الخاصة بالمرض منخفضة، مثل المنزلة التي تكون أو الهبات  
الطبيعية، أكثر خطورة على الجميع خاصة بالذين يعانون من أمراض تنفسية تتطعمهم بلقاح بعد.

#### • اتخذ احتياطات لتقليل الإصابة عند لعب "خدعة أم حلوى".

- إن كنت تشترك في لعبة "خدعة أم حلوى" لتقليل الإصابة في الهواء الطلق فاتباع قواعد الولوج أو خلط الحلوى  
فقط مع شخصين الآخرين للمساعدة في تقليل خطر الإصابة كوفيد-19.
- خذ معك مطهر اليدين واستخدمه بشكل متكرر لتقليل انتقال الفيروسات معك عند الولوج، وخاصة قبل  
تناول أي حلوى.

#### • اجتمع مع عاتص غيرة.

○ تتقاسم بابتك بجمع لك بيرة، ضي و لظن تنفي ال مو اطل قيفن شر كوفي د-19. يجبو أن تمتثل ال فع ال اتالي تضم حش وادنتري د عن 1000 شخص في ال مكنل داخليه أو شخص و لك بر من 10000 من ال حض ورفي ال مو اطل قيفن ملتي بل خاصة بال فع ال اتل ض خفقك ال ي فون ي.

لمزيد من ال حاطي ريفك و أحباي لك تكدمن هياقون فلنر لل لتكد من عدم ظهور أعراضك لمددة 14 يوم لم يعد ل ش ارك في تلغ ال ت و أن ش طة ل عطل ان تعيبش كل خ اصرنم ال ايام 3 حثي ث ي لؤن ال ش خاص لك لثر عضة ل ظهور ال عرض في هذا الوقت.

إذا لنت م خل طاً بعتش ر الش خص يثبتت لمريك بكوفي د-19 قم باجر الك لحت با زده لؤن ت لم تحصل على التاطع عي بل لقا ح الك ام فاب قف ال لؤن ل ح جر الص ح ي تة الك نتش عر بت ح سن أو إنك لرت تية لة ال خ بتار إي صا ي قف اب قفي ال من زل ل عزل ب غض ال ن ظر عن ح الة ت طعي م الخاصة بك.

لمعرفة المزيد حول ال عرض وال تقبار يجرى زيارة صف ضي لبي بخل بوا مقاطعة ال بي دل كوفي د-19 و لتقبار حينة بي رك لي ل كوفي د-19. لل حصول على م عومات حول م لي ج ب فني مع دل لك عرض أ فني حلة ال تقبار ال ي ح ي بي يجرى زيارة صف ضي لوي ب ا ر ش اهك مقاطعة ال ل ل ل عزل وال ح جر ال ص ح ي ل كوفي د-19 و لوشن ه ل ب ي رك لي ال خاصة بك كوفي د-19. ال طفل ال ل ب ا ب ل ا م ل ح و ن ب ل ص ف و ف ال و س ية م ن و ي ا ض ال طفل ال ضي ال ص ف 12 غ ي ر و ه ل ي ل ح جر ال ص ح ي ال م عد ل ل هذا ال نوع م ل ك عرض ( خ ا ر ي ع ي ة ال م و س ة ) إنك ا و ن ر س ت ك ت ق د م ه ل ك خ ي ال ل ح ج ر ل ص ح ي .