

عادات صحية في فصل الشتاء

ابقَ على اطلاع دائم على لقاحات كوفيد-19 والإنفلونزا وفيروس المخلوي التنفسي لتقليل خطر الإصابة بأمراض شديدة.



ابقَ في المنزل عند الشعور بالمرض وقم بإجراء اختبار كوفيد-19. إذا كانت نتيجة الاختبار السريع الأولى سلبية، يفضل إجراء اختبار آخر بعد 24 إلى 48 ساعة للتأكيد! إذا ساءت الأعراض أو كان لديك أي مخاوف، اتصل بمقدم الرعاية الصحية.



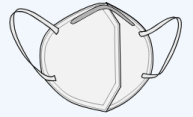
ضع خطة للحصول على العلاج إذا جاءت نتيجة اختبارك إيجابية لكوفيد-19. يجب بدء العلاجات عن طريق الفم خلال خمسة أيام من ظهور الأعراض.



اجعل التجمعات أصغر حجمًا وفي الخارج أو في أماكن جيدة التهوية.



يُستحسن ارتداء الكمامة في الأماكن العامة المغلقة، خاصة إذا كنت أكثر عرضة للإصابة بأمراض شديدة (عمر 65 عامًا و/أو ممن لديهم حالات صحية معينة).



اغسل يديك كثيرًا وقم بتغطية فمك عند السعال أو العطس.



**Public Health
Department**
Alameda County Health

لمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة
covid-19.acgov.org/vaccines
أو امسح رمز الاستجابة السريعة:

