

# عادات صحية في فصل الشتاء

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



ابق 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 للتأكد! إذا ساءت الأعراض أو كان لديك أي مخاوف، اتصل بمقدم الرعاية الصحية.



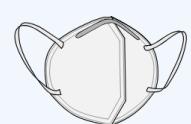
ضع خطة للحصول على العلاج إذا جاءت نتيجة اختبارك إيجابية لكورونا. يجب بدء العلاجات عن طريق الفم خلال خمسة أيام من ظهور الأعراض.



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



يُستحسن ارتداء الكمامة في الأماكن العامة المغلقة، خاصة إذا كنت أكثر عرضة للإصابة بأمراض شديدة (عمرك أكبر من 65 عاماً وأو من لديهم حالات صحية معينة).



اغسل يديك كثيراً وقم بتغطية فمك عند السعال أو العطس.



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

