

عادت‌های سالم برای زمستان



واکسن‌های کووید-19، آنفلوانزا و RSV را به‌روز نگه دارید تا خطر بیماری شدید کاهش یابد.



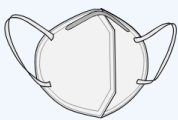
هنگام بیماری در خانه بمانید و برای کووید-19 تست بدهید. اگر نتیجه اولین تست آنتی‌ژن منفی بود، 24 تا 48 ساعت بعد دوباره تست بدهید! اگر علائم بدتر شد یا نگرانی داشتید، با یک متخصص مراقبت‌های بهداشتی تماس بگیرید.



در صورت مثبت شدن تست کووید-19، برنامه‌ای برای درمان شدن داشته باشید. مصرف داروهای خوراکی باید حداکثر تا 5 روز پس از شروع علائم آغاز شود.



تجمعات را کوچکتر و در فضای باز یا محیط با تهویه مناسب برگزار کنید.



استفاده از ماسک را در فضاهای داخلی عمومی، به‌ویژه اگر در معرض خطر بالای بیماری شدید هستید (افراد بیش از 65 سال یا دارای برخی شرایط پزشکی) در نظر بگیرید.



دست‌ها را مرتب بشوید و دهان و بینی را هنگام سرفه یا عطسه بپوشانید.



**Public Health
Department**
Alameda County Health

برای کسب اطلاعات بیشتر، به نشانی
covid-19.acgov.org بروید
یا کد QR را اسکن کنید

