

# الحفاظ على صحتك هذا الشتاء

كيف تحافظ على صحتك وصحة أصدقائك وأسرتك

## لقِّح نفسك ضد كوفيد-19 والإنفلونزا

إن تلقي لقاحات كوفيد-19 أفضل وسيلة للحد من خطر تعرُّضك للمرض الشديد ودخولك المستشفى. تلقِّ اللقاح الأول أو الثاني أو الجرعة الداعمة!  
إن لقاح الإنفلونزا أفضل وسيلة للحماية من الإصابة بالإنفلونزا ونشرها.  
إذا كنت مؤهلاً، الرجاء تلقي لقاح الإنفلونزا في أسرع وقت ممكن.

## ارتدِ قناعاً

ينتقل فيروس كوفيد-19 والإنفلونزا جواً. احم نفسك وساعد في تجنب نقل عدوى كوفيد-19 أو الإنفلونزا للآخرين من خلال ارتداء قناع في الأماكن العامة المزدحمة أو الداخلية.  
تذكر أنه ما زال بإمكانك الإصابة بكوفيد-19 ونقله حتى إذا لم تكن تعاني من أي أعراض وكنت مُطعماً.

## الفحوص الدورية

نظراً لأن كثيراً من الأشخاص يُصابون بكوفيد-19 دون أن تظهر عليهم أي أعراض، أجر فحوص التدفق الجانبي دورياً للتحقق من أنك غير مصاب وأنك لا تنقل عدوى كوفيد-19 إلى الآخرين عن طريق الخطأ.

## انعزل وأجر فحوصات عند ظهور الأعراض

القاعدة الأساسية هي أن تلامس البيت ما دمت لا تشعر بخير.  
قد يصعب التمييز بين أعراض نزلة البرد والإنفلونزا وكوفيد-19، لذلك الرجاء إجراء فحص "بي سي آر" لكوفيد-19 للتحقق.  
إذا أظهرت نتائج الفحص أنك مصاب، فالرجاء اتباع إرشادات العزل.

## التهوية

عند التواجد بالداخل والاختلاط بأناس من بيوت مختلفة، افتح النوافذ و/أو الأبواب للحفاظ على التهوية الجيدة للحرارة. يسمح ذلك للهواء النقي بالدوران للحد من عدد قطرات الفيروس الذي قد تستنشقه.

## اليدان والمساحة

ستساعد الخطوات البسيطة المتمثلة في الابتعاد عن الأشخاص الذي ليسوا من أفراد بيتك والإكثار من غسل يديك على تقليل إمكانية استنشاقك لقطرات فيروس كوفيد-19 أو الإنفلونزا أو ملامستها.