

حافظ على صحتك في موسمي الخريف والشتاء

يوجد العديد من الفيروسات المنتشرة هذا الموسم. تعرّف على علامات الإصابة بفيروس كوفيد-19 والإنفلونزا والفيروس المخلوي التنفسي (RSV).

العلامات والأعراض

- الحمى
- السعال
- آلام الجسم
- سيلان الأنف
- الصداع
- التهاب الحلق
- التعب
- فقدان التذوق والشم

(من الأعراض الشائعة للإصابة بمرض كوفيد-19)



الوقاية

• اغسل يديك جيدًا بالصابون والماء. إذا لم يتوفر لك الصابون والماء، استخدم مُعقم اليدين.

• توفر اللقاحات الحماية ضد المرض الشديد وتمنع انتقال العدوى إلى الآخرين. تتوفر اللقاحات لمرض كوفيد-19 والأنفلونزا والفيروس المخلوي التنفسي (RSV).

• الكمامة تحميك وتحمي الآخرين. يجب ارتداء الكمامة بالأخص إذا كنت:

- يلزمك مغادرة منزلك أثناء مرضك،
- تعتني بشخص مريض، و

○ تخالط أشخاصا معرضين لخطر الإصابة بالمرض الشديد.

○ في مكان داخلي مع مجموعة كبيرة من الأشخاص، وبالأخص إذا كانت هذه الأمراض منتشرة في المجتمع.

- تصيب الفيروسات بعض الأشخاص بالمرض الشديد، فيما لا تؤثر مطلقا على البعض الآخر. بيد أن أي شخص يُصاب بفيروس يمكن أن ينقله إلى أشخاص آخرين.
- إذا كنت مريضًا، الزم منزلك واحصل على الراحة واتصل بطبيبك إذا تفاقت الأعراض.



COUNTY OF SAN DIEGO
HEALTH AND HUMAN
SERVICES AGENCY



LIVE WELL
SAN DIEGO



7/9/2023

العلاج

- قد يحتاج بعض الأشخاص إلى أدوية لا تصرف إلى بوصفة طبية. وهناك أدوية محددة لفيروسات معينة.
- تحتاج إلى استشارة طبيب إذا كنت:
 - تعاني من صعوبة في التنفس.
 - تعاني من حمى لا تستجيب للعلاجات.
 - معرضاً للمرض الشديد حال الإصابة بكوفيد-19 أو الأنفلونزا أو الفيروس المخلوي التنفسي بسبب سنك أو ظروفك الصحية. يمكن لطبيبك أن يصف أدوية تقاوم الفيروس وتساعدك على التحسن بسرعة أكبر.

إذا لم تكن متأكداً، اسأل الطبيب.

الموارد

- للحصول على معلومات عن كوفيد-19، تفضل بزيارة www.coronavirus-sd.com
- للحصول على معلومات عن مرض الأنفلونزا وخدمات التحصين وتحديد عيادة لقاحات بالقرب منك، تفضل بزيارة [صفحة عيادات التحصين على الويب](#)، أو قم بمسح رمز الاستجابة السريعة ضوئياً.
- للحصول على معلومات عن الفيروس التنفسي المخلوي، تفضل بزيارة [صفحة الفيروس المخلوي التنفسي على الويب](#).
- إذا لم يكن لديك مقدم رعاية صحية أو تأمين، تفضل بزيارة www.211sandiego.org أو اتصل على 1-1-2.

