

این زمستان صحتمند بمانید

ویروس های بسیاری در این فصل در حال انتقال اند. علائم کووید-19، آنفلونزا (فلو) و ویروس سنجششال تنفسی (RSV) را بفهمید. از خود و اشخاصی که دوست شان دارید مراقبت نمایید.

علائم و نشانه ها



- تب
- سرفه
- بدن دردی
- آبریزش بینی
- سر دردی
- گلو دردی
- خستگی
- از دست دادن توان چشیدن یا بو کردن (در کووید-19 بیشتر شایع است)

جلوگیری



- **دستان خود را مکرراً بشوئید و از ضدعفونی کننده دست استفاده نمایید.**
- **واکسین های کووید-19 و آنفلونزا بی خطر اند و به خوبی کار می کنند.** این واکسین ها شما را از مصاب شدن به مرض شدید و سرایت دادن ویروس ها به سایرین محافظت می نمایند.
- **ماسک ها شما را محافظت می کنند و از دیگران محافظت می کنند.** هرگاه در شرایط ذیل استید ضرورت خاص به ماسک دارید:
 - وقتی مصاب به مرض استید ضرورت به بیرون شدن از خانه دارید،
 - از یک مریض مراقبت می کنید، و
 - در نزدیکی اشخاصی هستید که در خطر مصاب شدن به مرض شدید می باشند.
- ویروس ها برخی افراد را خیلی مریض می کنند و برخی دیگر را اصلاً مریض نمی کنند. ولی هر شخصی که مصاب به یک ویروس شود آن را به دیگر افراد انتقال داده می تواند.
- اگر مریض هستید در خانه بمانید و استراحت کنید. اگر مریض نیستید، از افرادی که مریض هستند دور شوید.

تداوی

- شما زیاده علائم را درخانه بدون نسخه تداوی کرده می توانید. دواهایی وجود دارند که از فروشگاه یا دواخانه خود خریداری کرده می توانید.
 - برخی افراد شاید ضرورت به دواي تجویز شده توسط یک داکتر داشته باشند. دواهای خاص برای ویروس های مشخص وجود دارد.
 - شما باید اگر در وضعیت ذیل هستید به داکتر مراجعه کنید:
 - در نفس کشیدن مشکل دارید.
 - یک تب دارید، که از بین نمی رود.
 - در معرض خطر مصاب شدن به نوع خیلی شدید مرض کووید-19 یا آنفلونزا به خاطر سن یا تکلیف صحتی خود هستید. داکتر شما می تواند دواهایی را تجویز نماید که با ویروس می جنگند و شما را کمک می کنند عاجل تر صحت یاب شوید.
- اگر نمی فهمید، از یک داکتر پرسان کنید.**

منابع

- برای دریافت تست و تداوی کووید-19 و تست آنفلونزا بدون کدام مصرف:

○ زنگ بزنید به **1-888-634-1123**

- مراجعه کنید به lhi.care/covidtesting یا کد QR سمت راست را اسکن نمایید تا یک وقت ملاقات تعیین کنید.

- برای تعیین ویزیت صحتی از راه دور کووید، بدون کدام مصرف:

○ زنگ بزنید به **1-888-897-1244**

- مراجعه کنید به sesamecare.com/covidca یا کد QR سمت راست را اسکن نمایید تا یک وقت ملاقات تعیین کنید.

- در یک ویزیت صحتی از راه دور، شما از خانه با یک داکتر گپ زده می توانید. اگر ضرورت باشد، شما یک نسخه برای تداوی بدون کدام مصرف دریافت کرده می توانید.