

این پاییز و زمستان تندرست بمانید

در این فصل ویروس های زیادی در گردش هستند. از علائم کووید-19، آنفلونزا (فلو) و ویروس سینسیشیال تنفسی (RSV) آگاه باشید.

علائم و نشانه ها

- تب
- سردرد
- سرفه
- گلو درد
- درد بدن
- خستگی
- آبریزش بینی
- از دست دادن قدرت چشایی یا بویایی

(بیشتر در کووید 19- رایج است)



پیشگیری

• دست های خود را با آب و صابون بشوید. اگر آب و صابون به آسانی در دسترس نیستند، از ماده ضد عفونی کننده دست استفاده کنید.

• واکسن ها از شما در برابر ابتلا به بیماری شدید و منتقل کردن ویروس (ها) به دیگران محافظت می کنند.

• واکسن های کووید-19، آنفلونزا و RSV موجود هستند.

• ماسک ها از شما و از دیگران محافظت می کنند.

• مخصوصاً اگر شرایط زیر را دارید باید ماسک بپوشید:

○ زمانی که بیمار هستید باید از خانه خارج شوید،

○ از کسی که بیمار است مراقبت می کنید، و

○ در نزدیکی افرادی قرار دارید که در معرض ابتلا به بیماری

○ در فضای داخلی در کنار گروه بزرگی از افراد هستید، مخصوصاً وقتی این

بیماری ها در اجتماع افزایش می یابند.

• ویروس ها باعث می شوند بعضی افراد به شدت بیمار شوند و برخی اصلاً بیمار نشوند.

• اما هر کسی که مبتلا به یک ویروس شود می تواند ویروس را به دیگران منتقل کند.

• اگر بیمار هستید، در خانه بمانید، استراحت کنید و در صورت بدتر شدن علائم با پزشک خود تماس بگیرید.



COUNTY OF SAN DIEGO
HEALTH AND HUMAN
SERVICES AGENCY



LIVE WELL
SAN DIEGO



9/7/2023

- بعضی از افراد ممکن است نیاز به داروی تجویز شده توسط یک پزشک داشته باشند. داروهای خاصی برای برخی ویروس های خاص وجود دارد.
- در صورتی که شرایط زیر را دارید باید به پزشک مراجعه کنید:
 - مشکل در نفس کشیدن دارید.
 - دچار تب هستید، و تب شما از بین نمی رود.
 - در معرض خطر مبتلا شدن به بیماری شدید کووید-19، آنفلونزا یا RSV به دلیل سن خود یا شرایط پزشکی خود هستید. پزشک شما می تواند داروهایی را تجویز کند که با ویروس مبارزه می کنند و به بهبود سریعتر شما کمک می کنند.

اگر مطمئن نیستید از یک پزشک سوال بپرسید.

- برای کسب اطلاعات بیشتر درباره کووید-19، مراجعه کنید به www.coronavirus-sd.com.
- برای کسب اطلاعات بیشتر درباره آنفلونزا و خدمات ایمن سازی و پیدا کردن یک کلینیک واکسن در نزدیکی خود، از [صفحه وب کلینیک های ایمن سازی](#) ما دیدن کنید یا کد QR را اسکن کنید.
- برای کسب اطلاعات بیشتر درباره RSV، از [صفحه وب RSV](#) ما دیدن کنید.
- اگر ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی یا بیمه ندارید، مراجعه کنید به www.211sandiego.org یا با شماره 2-1-1 تماس بگیرید.

