



الإنفلونزا، وكوفيد-19، والفيروس المخلوي التنفسي (RSV): ما يجب عليك معرفته

كبار السن والأشخاص الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة مُعرَّضون لخطر الإصابة بمرض شديد إذا أصيبوا بالإنفلونزا وكوفيد-19 والفيروس المخلوي التنفسي (RSV). يمكن أن يصاب الأطفال الصغار أيضًا بمرض شديد ناجم عن الفيروس المخلوي التنفسي (RSV).

احم نفسك والآخرين لأننا نقضي المزيد من الوقت معًا في الأماكن المغلقة:

- احصل على اللقاح. هناك لقاحات لكل من كوفيد-19 والإنفلونزا. لا يوجد لقاح ضد الفيروس المخلوي التنفسي (RSV).
- ابقَ في المنزل عند الشعور بالمرض.
- تجنَّب مخالطة الأشخاص المرضى إن أمكن ذلك.
- إذا كنت تعتني بشخص مريض، فارتدِ كمامة و اغسل يديك كثيرًا.
- احرص على ألا تلامس يداك وجهك أو وجه طفلك.
- اغسل يديك بانتظام لمدة 20 ثانية على الأقل.
- نظِّف الأسطح التي يتم لمسها كثيرًا، مثل مقابض الأبواب والأجهزة الإلكترونية.
- ارتدِ كمامة إن أمكن أثناء تواجدك في الأماكن المغلقة المزدحمة وحول الأشخاص الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة.
- إذا كان لا يمكنك ارتداء كمامة، فتجنَّب الأماكن المزدحمة في الأماكن المغلقة والمفتوحة.

تتسبب فيروسات في الإصابة بالإنفلونزا، وكوفيد-19، والفيروس المخلوي التنفسي (RSV)

يمكن أن تنتشر هذه الفيروسات عندما:

- يتحدث أو يسعل أو يعطس شخص مصاب حول أشخاص آخرين.
- يلمس شخص ما سطحًا أو شيئًا به أحد هذه الفيروسات ثم يلمس فمه أو أنفه أو عينيه.

يمكن أن تسبب الإنفلونزا، وكوفيد-19، والفيروس المخلوي التنفسي (RSV) أعراضًا مشابهة، بما في ذلك:

- التعب
- الصداع
- التقيؤ أو الإسهال (الإنفلونزا، أكثر شيوعًا عند الأطفال)
- فقدان حاسة التذوق أو الشم (كوفيد-19)
- الحمى
- السعال
- ألم الحلق
- سيلان/انسداد الأنف
- آلام في العضلات أو الجسم

إمكانية الوصول إلى المستند: بالنسبة للأفراد ذوي الإعاقات أو الأفراد الذين يتحدثون لغةً أخرى غير الإنجليزية، يمكن أن توفر هيئة صحة أوريغون معلومات بتنسيقات بديلة مثل الترجمات أو الطباعة بالأحرف الكبيرة أو الكتابة بطريقة برايل.

اتصل بوحدة اتصالات كوفيد-19 على الرقم 1-971-673-2411، الهاتف النصي (TTY) على الرقم 711 أو

COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us