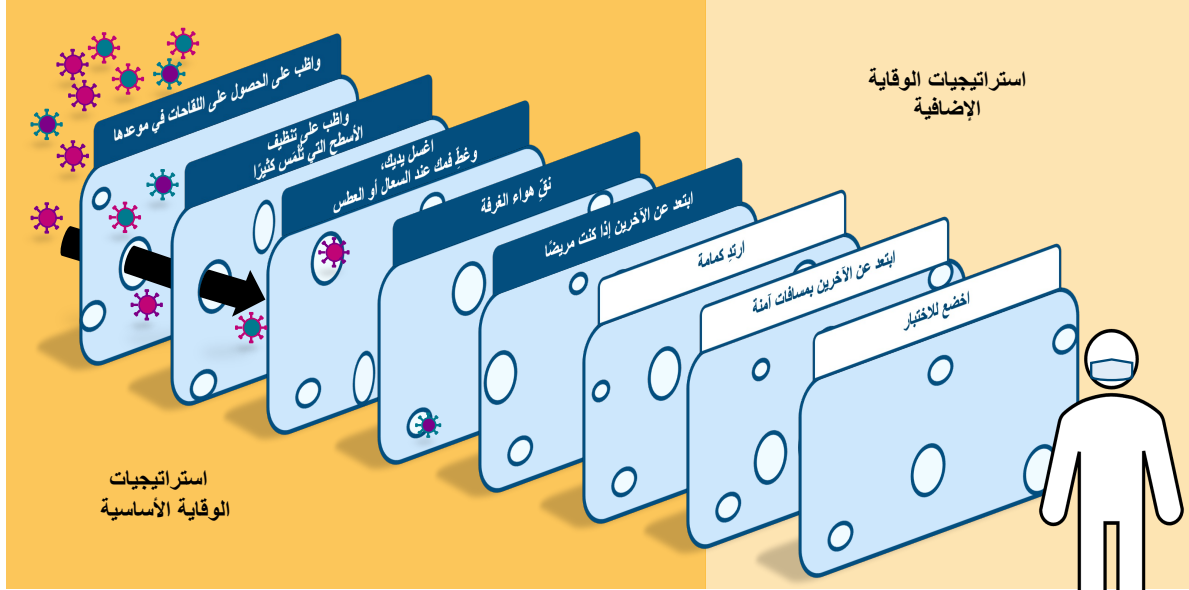


# إبطاء الانتشار

لا توجد استراتيجية واحدة (طبقة واحدة) تكفي وحدها لمنع انتشار أمراض الجهاز التنفسي. فكل استراتيجية بها نقاط ضعف أو ثغرات.



استخدم العديد من الطبقات (فوق بعضها) لسد عدد أكبر من الثغرات ومنع مرور مزيد من الجراثيم.

|   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• ابحث عن مواعيد لقاحات كوفيد-19 والإنفلونزا على الموقع الإلكتروني: <a href="http://vacations.gov">vacations.gov</a>.</li> <li>• اسأل مقدم الرعاية الصحية عن كيفية الوقاية من الفيروس المخلوي التنفسي، خاصة إذا كنت من الفئات الآتية: <ul style="list-style-type: none"> <li>- الذين يبلغون من العمر أكثر من 60 عامًا (للحصول على اللقاح)</li> <li>- الحوامل في الفترة من الأسبوع الثاني والثلاثين إلى الأسبوع السادس والثلاثين من الحمل خلال المدة من أيلول/سبتمبر إلى كانون الثاني/يناير (للحصول على اللقاح لحماية المولود)</li> <li>- الأطفال الرضع الذي يولدون في موسم أمراض الجهاز التنفسي أو الذين يأتي عليهم هذا الموسم لأول مرة (للحصول على دواء الأجسام المضادة)</li> </ul> </li> </ul> | <p><u>واظب على الحصول على اللقاحات في موعدها</u></p>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• واظب على تنظيف وتطهير الأسطح التي تلمس كثيرًا (على الأقل يوميًا عندما يكون أحد أفراد المنزل مريضًا).</li> </ul>  | <p><u>واظب على تنظيف الأسطح التي تلمس كثيرًا</u></p>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• واظب على غسل يديك بالماء والصابون لمدة 20 ثانية.</li> <li>- إذا لم يكن غسل اليدين ممكنًا، فاستخدم معقم يدين يحتوي على كحول بنسبة لا تقل عن 60%.</li> <li>• غطِّ فمك عند السعال والعطس.</li> <li>• تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك.</li> </ul>  | <p><u>اغسل يديك، وغطِّ فمك عند السعال أو العطس</u></p> |
| <p>أدخل هواءً نقيًا إلى الأماكن المغلقة. واستخدم جهازًا لتنقية الهواء من أجل تقليل كمية الفيروسات في <u>منزلك</u> وفي <u>مكان عملك</u>.</p>   | <p><u>نقِّ هواء الغرفة</u></p>                         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• الزم المنزل وابتعد عن الآخرين لمدة 24 ساعة على الأقل حتى يتحقق الشرطان الآتيان: <ul style="list-style-type: none"> <li>- انخفاض حدة الأعراض التي تظهر عليك (إذا كانت قد ظهرت عليك أعراض)</li> <li>- وانخفاض درجة حرارتك (بدون استخدام الأدوية الخافضة للحرارة).</li> <li>- استخدم حمامًا منفصلًا وغرفة نوم منفصلة عن الآخرين، إن أمكن.</li> </ul> </li> </ul>  | <p><u>ابتعد عن الآخرين إذا كنت مريضًا</u></p>          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• ارتدِ كمامة مُحكَّمة توفر أفضل حماية وراحة، عند الحاجة إلى ذلك أو عند توصيتك به.</li> <li>• يمكنك ارتداء الكمامة في أي وقت.</li> <li>• ينبغي للذين تظهر عليهم أعراض مرض تنفسي أو الذين تكون نتيجة اختبارهم إيجابية أو الذين يخاطون شخصًا مصابًا بمرض تنفسي أن يرتدوا كمامة أو قناع تنفس بجودة عالية عند وجودهم في أماكن عامة مغلقة.</li> </ul>   | <p><u>ارتدِ كمامة</u></p>                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• حافظ على أكبر مسافة ممكنة بينك وبين الأشخاص الذين لا يعيشون معك.</li> <li>• تجنب التجمعات الكبيرة إذا لم يكن بإمكانك الحفاظ على مسافات آمنة.</li> </ul>  | <p><u>ابتعد عن الآخرين بمسافات آمنة</u></p>            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• يمكن أن يخبرك الاختبار بالمرض الذي تعاني منه ويساعد على تحديد العلاج وإجراءات الوقاية.</li> <li>- يمكن لمقدم الرعاية الصحية أن يخبرك هل تحتاج إلى اختبار أم لا. ويمكنك شراء بعض الاختبارات بدون وصفة طبية.</li> <li>• إذا كنت مصابًا بكوفيد-19 أو الإنفلونزا، فيمكن لمقدم الرعاية الصحية أن يصف لك أدوية لتخفيف حدة الأعراض أو لتقصير مدة المرض.</li> <li>• احرص على الخضوع للاختبار قبل أن تخاطب أي شخص مُعرَّض بشدة لخطر الإصابة، وخاصة إذا كنت أنت أو أحد أفراد أسرته معرضًا بشدة لمرض خطير بسبب عدوى الجهاز التنفسي.</li> </ul>  | <p><u>اخضع للاختبار</u></p>                            |