

حافظ على صحتك في هذا الشتاء

اتخذ خطوات جادة للحفاظ على صحتك وصحة أحبائك من الإصابة بالإنفلونزا وكوفيد والفيروس التنفسي المخوي وغيرها من الفيروسات !

1. يجب تجنب الاختلاط الوثيق.

يجب تجنب الاختلاط الوثيق مع الأشخاص المرضى. عندما تكون مريضًا، حافظ على وجود مسافة بينك وبين الآخرين لحمايتهم من الإصابة بالمرض أيضًا. يجب ارتداء كمامة عالي الجودة عندما تكون متواجدًا في مكان مغلق مع أشخاص آخرين.

2. الزم منزلك عندما تكون مريضًا.

إذا كان ذلك ممكنًا، الزم منزلك ولا تذهب إلى العمل والمدرسة ومشاويرك عندما تكون مريضًا. سيساعد هذا في منع انتشار المرض وإصابة الآخرين.

3. قم بتغطية فمك وأنفك.

قم بتغطية فمك وأنفك باستخدام منديل عند السعال أو العطس. قد يحد هذا الأمر من إصابة الأشخاص الآخرين حولك. يمكن أن تنتشر الجراثيم عن طريق الرذاذ المتناثر عند قيام الشخص بالسعال أو العطس أو التحدث.

4. نظّف يديك.

يساعد غسل يديك كثيرًا على حمايتك من الجراثيم. إذا كان الصابون والماء غير متاحين، فاستخدم سائل فرك اليدين المحتوي على الكحول.

5. تجنب لمس عينك أو أنفك أو فمك.

يمكن أن تنتشر الجراثيم عندما يلمس الشخص شيئًا ملوثًا بالجراثيم ثم يلمس عينيه أو أنفه أو فمه.

6. قم بممارسة عادات صحية جيدة أخرى.

قم بتنظيف الأسطح التي يتم لمسها وتعقيمها بشكل متكرر في المنزل أو العمل أو المدرسة، خاصةً عندما يكون شخص ما مريضًا. احصل على قسط كافٍ من النوم، وكن نشيطًا بدنيًا، وتحكم في إجهادك، واشرب الكثير من السوائل، وتناول طعامًا مغذيًا.

7. احصل على التطعيم.

احرص على الحصول على لقاح الإنفلونزا كل عام وابق على اطلاع دائم على لقاحات كوفيد الموصى بها.



ongovhealth
Onondaga County
Health Department

ongov.net/health · facebook.com/ongovhealth

11-18-22