

# احم نفسك من أمراض الجهاز التنفسي



## التطعيم

أفضل وسيلة دفاع لك  
ضد أمراض الجهاز  
التنفسي



## غسل اليدين

اغسل يديك بشكلٍ متكرر  
بالماء والصابون

## الأنفلونزا، وكوفيد-19، والفيروس المخلوي التنفسي (RSV)

- تُعد الأنفلونزا، وكوفيد-19، والفيروس المخلوي التنفسي (RSV) من فيروسات الجهاز التنفسي الشائعة المنتشرة في هذا الوقت من العام. لقد شهدنا في العام الماضي معدلات عالية من أمراض الجهاز التنفسي وحالات الاحتجاز في المستشفى بسبب الأنفلونزا، وكوفيد-19، والفيروس المخلوي التنفسي (RSV). ولحسن الحظ، فإن لدينا لقاحات يمكنها المساعدة في حمايتنا من المرض الشديد، والاحتجاز في المستشفى، والوفاة بسبب أمراض الجهاز التنفسي هذه.
- إن الحصول على لقاح الأنفلونزا السنوي والحصول على أحدث لقاح مضاد لكوفيد-19 يمنحك أنت ومَن تحب الحماية الأفضل من المرض الشديد والوفاة. يتوفر كل من لقاح الأنفلونزا ولقاح كوفيد-19 المُحدَّث لفترة 2023-2024 ويوصى بحصول كل من يبلغون من العمر 6 أشهر فأكثر عليهما. إذا كنت تبلغ من العمر أكثر من 60 عامًا أو كنتِ حاملاً في الوقت الحالي، فإنك قد تكون مؤهلاً للحصول على لقاح الفيروس المخلوي التنفسي (RSV). وقد تم اكتشاف أن لقاح الفيروس المخلوي التنفسي (RSV) الذي يتم الحصول عليه أثناء الحمل يحمي الجنين من المرض الشديد الناتج عن الإصابة بالفيروس المخلوي التنفسي (RSV). ويوصى بحصول جميع الأطفال قبل بلوغهم سن 8 أشهر على ناتج الأجسام المضادة للفيروس المخلوي التنفسي (RSV) في حالة عدم حصول الأم على اللقاح أثناء الحمل. تحدَّث إلى مُقدِّم خدمة الرعاية الصحية المعني بك لمعرفة ما إذا كان يجب عليك الحصول على لقاح الفيروس المخلوي التنفسي (RSV) أم لا، أو إذا كان يجب على طفلك الحصول على ناتج الأجسام المضادة للفيروس المخلوي التنفسي (RSV) أم لا.
- يمكنك الحصول على لقاح الأنفلونزا الخاص بك ولقاح كوفيد-19 في اليوم ذاته من أجل راحتك. ومع ذلك، فإنه من المهم الحصول عليهما في أسرع وقت ممكن. تحدَّث إلى مُقدِّم الخدمة المعني بك بشأن الحصول على لقاح الفيروس المخلوي التنفسي (RSV) مع اللقاحات الأخرى إذا كنت مؤهلاً لذلك.



## الخضوع للعزل في حالة المرض

راقب ظهور الأعراض واستعد  
للانعزال عن الآخرين في حالة  
المرض



## مراعاة ارتداء كمامة

في الأماكن المغلقة  
المزدحمة