احضر التجمعات بشكل أكثر ذكاءً

لا تنسى مخاطر العدوى

إذا كنت أنت أو أحد أحبائك من كبار السن أو إذا كنت تعاني من حالة صحية يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بأعراض كوفيد-19الحادة، ضع في اعتبارك أن البقاء في المنزل والاستمتاع بالعطلات بشكل افتراضي، وخاصة إذا لم تكن قد تلقيت كافة جرعات التطعيم.

قلل أعداد التجمع

كلما زاد عدد الأشخاص الذين يتجمعون بالقرب من بعضهم البعض، كلما زاد خطر الإصابة بكوفيد-19.

إعمَل على زيادة التهوية

ينتشر كوفيد-19 بسهولة في الأماكن المغلقة بسبب ضعف تجدد الهواء. وهذا ينطبق بصفة خاصة في فصل الشتاء عندما تكون الأبواب والنوافذ مغلقة. إذا كنت لا تستطيع الاحتفال في الهواء الطلق، حاول زيادة التهوية من خلال فتح النوافذ أو استخدام أجهزة تنقية الهواء.

لا تتشاركوا في الأطباق

لا تشارك الآخرين في الأطباق أو الأكواب أو الأواني. حاول تجنب الأطعمة المشتركة، مثل البوفيهات أو مأدبات الطعام. الأمراض مثل نزلات البرد والإنفلوانزا وكوفيد-19 يمكن أن تنتشر ومن خلال الأسطح أيضًا.

لجنة الصحة العامة ببوسطن
(Boston Public Health Commission)
مكتب مكافحة الأمراض المعدية
(Infectious Disease Bureau)
1010 Massachusetts Avenue
Boston, MA 02118
www.boston.gov/bphc
617-534-5611

حافظ على صحتك وابقى بالمنزل خلال العطلات

الحصول على لقاح كوفيد-19!

الحصول على علاج كوفيد-19!

الحصول على اختبار كوفيد-19!

الحصول على لقاح الإنفلوانزا!

احصل على التطعيم

لقاحات كوفيد-19 آمنة وفعالة ومجانية ويوصى بها للبالغين وللأطفال الذين تبلغ أعمارهم 6 أشهر فأكثر. لا يزال التطعيم هو أفضل طريقة لحماية نفسك من الإصابة بالمرض. كما أنه يحمي أحبائك، وخاصة كبار السن والذين قد يكونون مرضى بالفعل.

احصل على الجرعة المعززة

جرعات كوفيد-19 المعززة متاحة الآن للجميع من سن 5 سنوات فأكثر!

يمكنك الحصول على اللقاح أو الجرعة المعززة من خلال .www.boston.gov/covid19-vaccine

لا تنس تطعيم الأنفلوانزا!

يتعين أن يحصل كل من يبلغ من العمر 6 أشهر فأكثر على لقاح سنوي ضد الإنفلوانزا لا تزال الإنفلوانزا مصدر قلق بالغ، وخاصة لكبار السن والأطفال الصغار والحوامل والذين يعانون من ظروف صحية.

بكل تأكيد، يمكن أن تصاب بكوفيد-19 والإنفلونزا في نفس الوقت. والخبر السار هو أنه يمكنك الحصول على لقاح الأنفلونزا وكوفيد-19 في نفس الوقت، بما في ذلك الجرعة المعززة.

قم بإجراء اختبار

قم بإجراء اختبار كوفيد-19 قبل وبعد حضور أي تجمع أو سفر، خاصة إذا كنت قد تعرضت للإصابة أو ستكون بالقرب من كبار السن أو غيرهم من الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بأعراض كوفيد-19الحادة.

يمكنك الحصول على معلومات حول أماكن إجراء الاختبار والحصول على مجموعة الاختبار في المنزل من خلال www.boston.gov/covid19-testing

التزم بالأساسيات

غط فمك وأنفك

قم بتغطية فمك وأنفك من خلال إرتداء القناع في الأماكن المغلقة واستخدم منديل ورقي عند السعال أو العطس. فهذا يمكن أن يحميك من نزلات البرد والإنفلونزا فضلاً عن كوفيد-19 عن طريق الحد من انتشار رذاذ الجهاز التنفسي.

اغسل يديك

اغسلها بالصابون والماء الجاري النظيف لمدة 20 ثانية بشكل متكرر، وخاصة بعد استخدام الحمام أو قبل تناول الطعام. فهذا يساعد على منع انتشار الجراثيم التي يمكن أن تسبب نزلات البرد والإنفلونزا وكوفيد-19.

ARA