

# مجموعة الأدوات الشخصية

## لموسم البرد والانفلونزا

هناك العديد من الأدوات التي يمكنها مساعدتك في توفير الحماية لك ولأسرتك من أمراض الجهاز التنفسي، مثل الأنفلونزا (البرد)، وكوفيد-19، والفيروس المخلوي التنفسي (RSV).

يمكنك تحديد كيفية وموعد استخدام هذه الأدوات مع ضمان توفير الدعم لصحتك الجسدية والعقلية بشكل عام. على سبيل المثال، يمكنك استخدام المزيد من الأدوات إذا كنت معرضاً للإصابة بمرض خطير.



- يمكن لأسرتك ومجتمعك أن يدعموا بعضهما البعض.
- اتصل بالرقم 8-1-1 أو تحدث مع أحد مقدمي الرعاية الصحية بشأن مخاوفك.

دعونا نتناول هذه الأدوات بالتفصيل

## اللقاحات

إن البقاء على اطلاع بآخر أخبار تطعيماتك - بما في ذلك لقاحات كوفيد-19 ولقاح الأنفلونزا السنوي - سيمنحك أفضل حماية من الأمراض الخطيرة.

## البقاء في المنزل إذا كنت مريضاً

إذا كنت مريضاً، ابق في المنزل أو ابتعد عن الآخرين. ستساعدك الراحة على التعافي والحد من عدوى الآخرين.

## غسل اليدين

اغسل يديك بالماء والصابون أو استخدم معقم اليدين بشكل متكرر، على سبيل المثال قبل تناول الطعام أو بعد الذهاب إلى الأماكن العامة أو بعد استخدام الأدوات المشتركة.

## استخدم الكمامة لتغطية فمك عند السعال

ارتدِ الكمامة في الأماكن التي تستلزم ذلك أو حال رغبتك القيام بذلك أو إذا كنت مريضاً ولا يمكنك الابتعاد عن الآخرين. قم بتغطية فمك عند السعال والعطس باستخدام كمامك.

## التهوية الجيدة

إذا كنت تمتلك أنظمة لتنقية الهواء، فتأكد من عملها بشكل جيد. وإن أمكن افتح النوافذ والأبواب لدخول الهواء النقي.

## احترام المساحة الشخصية

ساهم في الحد من انتشار الجراثيم عن طريق ترك مساحة كافية بينك وبين الآخرين لكي ينعم الجميع بالراحة.

## تنظيف الأسطح

قم بتنظيف وتطهير الأشياء التي يتم مشاركتها أو لمسها بشكل منتظم عدة مرات مثل مفاتيح الإضاءة ومقابض الأبواب والهواتف المحمولة والعدادات والمراحيض.

## إجراء الفحوصات وتناول الأدوية

يمكن لمعظم الأشخاص السيطرة على أعراض المرض في المنزل باستخدام أدوية يمكنك شراؤها بدون وصفة طبية. يمكنك اللجوء إلى العلاجات المضادة للفيروسات إذا كانت الأعراض شديدة. تحدث مع أحد مقدمي الرعاية الصحية حول الخيارات المتاحة أمامك. هناك اختبارات سريعة يمكن إجراؤها في المنزل لفيروس كوفيد-19، وهي متاحة بالمجان في الصيدليات لتحديد العلاج المناسب.