

حافظ على صحتك وابقى بالمنزل خلال

العطلات

احصل على اللقاح

لقاحات كوفيد-19 آمنة وفعالة ومجانية ويوصى بها للبالغين وللأطفال الذين تبلغ أعمارهم 6 أشهر فأكثر. لا يزال اللقاح 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 الأنفلونزا!

يتعين أن يحصل كل من يبلغ من العمر 6 أشهر فأكثر على لقاح سنوي ضد الأنفلونزا لا تزال الأنفلونزا مصدر قلق بالغ، وخاصة لكبار السن والأطفال الصغار والحوامل والذين يعانون من ظروف صحية. بكل تأكيد، يمكن أن تصاب بكوفيد-19 والأنفلونزا 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-19 الحادة.

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



حافظ على صحتك وابقى بالمنزل خلال

العطلات

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-19 الحادة، ضع في اعتبارك أن البقاء في المنزل والاستمتاع بالعطلات بشكل افتراضي، وخاصة إذا لم تكن قد تلقيت كافة جرعات اللقاح.

قلل أعداد التجمع

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



اعمل 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 والإنفلونزا وكوفيد-19 يمكن أن تنتشر ومن خلال الأسطح أيضاً.



الترم بالأساسيات

إرتدي الكمامة

قم بتغطية فمك وأنفك من خلال إرتداء الكمامة في الأماكن المغلقة واستخدام 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-