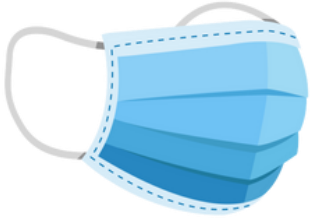


طرق لتجنُّب الإصابة بالمرض خلال موسم نزلات البرد والأنفلونزا



1. الحصول على اللقاح.
-احصل على أحدث لقاح مضاد للأنفلونزا، وكوفيد
، Respiratory Syncytial Virus (RSV) و19
(الفيروس المخلوي التنفسي).

1



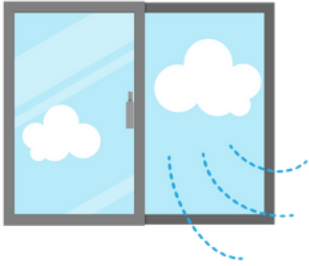
2. ارتدِ كمامة في الأماكن المزدحمة
ارتدِ كمامة عندما تكون في مكان مكتظ بالأشخاص

2



3. اغسل يديك بشكلٍ متكرر
استخدم معقم اليدين إذا لم تتمكن من غسلهما

3



4. احرص على تدفق الهواء بشكلٍ جيد في الأماكن
الداخلية المغلقة.
افتح النوافذ واستخدم المراوح

4



5. احصل على قسط كافٍ من النوم واحرص على
تناول الأطعمة المغذية
ساعد جسمك على البقاء

5