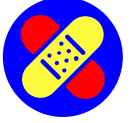


# احم نفسك والآخرين من الإصابة بالأمراض ساعد في إيقاف انتشار الأمراض مثل الإنفلونزا وكوفيد-19 والفيروس المخلوي التنفسي (RSV):

ابق على اطلاع دائم بشأن لقاحات الفيروسات مثل  
الإنفلونزا وكوفيد-19 وRSV للمساعدة على الوقاية  
من الأمراض الشديدة.

احصل على اللقاح



اغسل يديك بالصابون والماء الدافئ بشكل معتاد، أو  
استخدم معقم يدين يحتوي على 60% كحول على الأقل.

اغسل يديك



غط فمك عند السعال أو العطس.  
استخدم منديلاً أو الجانب الداخلي من المرفق،  
وليس يديك.

غَطِّ عند السعال السعال  
والعطس



ارتدِ كمامة في الداخل وفي الأماكن المزدحمة إذا  
كنت مريضاً، أو إذا كنت أنت أو أي شخص في  
منزلك معرضاً لخطر متزايد للإصابة بمرض شديد.

ارتدِ كمامة إذا لزم الأمر



اخضع للاختبار إذا كانت لديك أعراض.  
يتوفر اختبار الإنفلونزا وكوفيد-19 في  
الصيدليات والعيادات الصحية في  
مجتمعك.

اخضع للاختبار



إذا كانت نتيجة الاختبار إيجابية لأحد  
الفيروسات، فتحدث إلى طبيبك على  
الفور بشأن خيارات العلاج.

تلق العلاج



ابق في المنزل عندما تكون  
مريضاً. يساعد البقاء في المنزل  
على منع انتشار المرض.

ابق في المنزل



احصل على المزيد من المعلومات على  
[mass.gov/StopTheSpread](https://mass.gov/StopTheSpread)

