

Mbroni veten dhe të tjerët nga sëmundja

Ndihmoni në ndalimin e përhapjes së sëmundjeve si gripi, COVID-19 dhe RSV:



VAKSINOHUNI

Qëndroni të përditësuar me vaksinat për viruse si gripi, COVID-19 dhe RSV për të ndihmuar në parandalimin e sëmundjeve të rënda.



LANI DUART

Lani duart shpesh me sapun dhe ujë të ngrohtë ose përdorni dezinfektues duarsh me të paktën 60% alkool.



MBULONI GOJËN KUR KOLLITENI DHE TESHTINI

Mbuloni gojën kur kolliteni ose teshtini. Përdorni një kartëpecetë ose pjesën e brendshme të bërrylit, jo duart.



MBANI MASKË NËSE ËSHTË E NEVOJSHME

Vendosni një maskë në ambiente të brendshme dhe në vende të mbipopulluara nëse jeni sëmurë ose nëse dikush në shtëpinë tuaj ka rrezik të lartë për sëmundje të rënda.



TESTOHUNI

Testohuni nëse keni simptoma. Testimi për gripin dhe COVID-19 është i disponueshëm në farmacitë dhe klinikat shëndetësore të komunitetit tuaj.



MERRNI TRAJTIM

Nëse rezultoni pozitiv për një virus, flisni menjëherë me mjekun tuaj për opsionet e trajtimit.



QËNDRONI NË SHTËPI

Qëndroni në shtëpi kur jeni të sëmurë. Qëndrimi në shtëpi ndihmon në parandalimin e përhapjes së sëmundjeve.



MËSONI MË SHUMË NË
mass.gov/StopTheSpread

