

المساعدة في الحد من انتشار فيروسات الجهاز التنفسي

تزداد فيروسات الجهاز التنفسي في الخريف والشتاء. هذا العام، تنتشر عدة فيروسات من فيروسات الجهاز التنفسي في نفس الوقت، منها:

◀ كوفيد-19

◀ الانفلونزا

◀ فيروس الجهاز التنفسي المخلوي (RSV)

منع الانتشار

تنتشر فيروسات الجهاز التنفسي بعدة طرق. هذا هو السبب في أن استخدام عدة طبقات من الحماية هو الطريقة الأكثر فاعلية للمساعدة في تقليل خطر الإصابة بالفيروسات والحد من انتشارها.

من المهم القيام بما يلي:



تنظيف يديك باستمرار



ارتداء قناع الوجه في الأماكن المغلقة العامة



البقاء في المنزل عند المرض



الحصول على اللقاحات المطلوبة لكوفيد-19 الخاصة بك



الحصول على لقاح الإنفلونزا السنوي



الاهتمام بتنبيهات ونصائح الصحة العامة في مجتمعك



تنظيف وتعقيم الأسطح والأشياء التي يكثر لمسها بشكل متكرر



القيام بتغطية السعال والعطس بمنديل أو بذراعك عن طريق ثنيه



تجنب لمس وجهك بأيدي غير نظيفة



تحسين التهوية بالمنزل عندما يكون ذلك ممكناً عن طريق فتح نافذة أو باب

للمزيد من المعلومات: Canada.ca/respiratory-viruses

