

مقابله با امراض فصلی

امراض کووید (COVID)، تب و ویروس تنفسی RSV در حال گسترش هستند. اقداماتی که ما در طول شیوع مرض انجام داده‌ایم هنوز بهترین محافظت ما در برابر این امراض محسوب می‌شود.

پیشگیری روزانه از امراض

- وقتی مریض هستید در خانه بمانید. از قرار گرفتن در کنار افراد مریض خودداری کنید.
- مراقب علائم باشید، به خصوص اگر در اطراف فردی بوده‌اید که مریض است.
- دست‌ها را زیادتر بشویید.
- سطوحی را که زیاد لمس می‌شوند، مانند دستگیره‌های دروازه، تلفون‌ها و ریموت‌های تلویزیون، را پاک و ضدعفونی کنید.
- اگر علائم کووید-19 (COVID-19) را دارید، خود را تست کنید.
- هر سال واکسین ذکام دریافت کنید و طبق توصیه‌ها واکسین‌ها و تقویت‌کننده‌های کووید-19 (COVID-19) را دریافت کنید.



در جریان فصل شیوع امراض تنفسی

اقدامات دیگر می‌تواند به نگه داشتن اطفال در مکتب، جلوگیری از غیر حضری در محل کار یا اجتماعات، و عملکرد روان شفاخانه‌های ما کمک کند:

- در داخل خانه یا در بیروبار از ماسک استفاده کنید.
- ملاقات با افرادی که در معرض خطر بیشتر مریضی شدید قرار دارند را به تاخیر بیندازید یا هنگامی که در اطراف آنها هستید محافظت بیشتری مانند ماسک و فاصله فیزیکی اضافه کنید.
- گردهمایی‌های کوچکتر و در فضای باز برگزار کنید.
- کلکین‌ها و دروازه‌ها را برای تهویه بهتر باز کنید.

اگر در معرض خطر ابتلا به کووید-19 شدید (COVID-19)، ذکام یا ویروس تنفسی (RSV) هستید

با ارائه دهنده خدمات خود در تماس باشید. اگر ارائه دهنده خدمات ندارید، برای یافتن ارائه دهنده با 211 تماس بگیرید. ارائه دهنده خدمات شما ممکن است توصیه کند که ماسک بپوشید یا اقدامات احتیاطی دیگری انجام دهید. اگر مریض شوید، آنها میتوانند به شما در تصمیم‌گیری در مورد نیاز به تست یا تداوی کمک کنند.

اگر مریض شدید، چاره دیگری بسنجید.

RSV	FLU	COVID	
		✓	به راحتی در هوا پخش می‌شود
✓	✓	✓	از طریق قطرات مخاطی از بینی یا دهان کسی پخش می‌شود
✓	✓		میتواند روی سطوح سخت و نرم زندگی کند و با لمس این سطوح پخش شود
	✓	✓	یک واکسین در دسترس است
✓	✓	✓	خطر میتواند برای زنان حامله، افراد مسن، و افراد دارای قوت ضعیف بدن بیشتر باشد
✓	✓		میتواند برای نوزادان و کودکان خطر بیشتری داشته باشد

اگر مریض شدید

اکثر افراد به تنهایی از این امراض تنفسی بهبود می یابند. در خانه بمانید و کارهای را که معمولاً انجام می‌دهید انجام دهید تا احساس بهتری داشته باشید: بخوابید، استراحت کنید، مایعات زیاد بنوشید.

اگر شما یا فرزندتان این علائم شدید را دارید با 911 تماس بگیرید:

- دشواری در تنفس
- درد یا فشار در قفسه سینه یا شکم
- عدم توانایی در نوشیدن یا نگه داشتن مایعات
- سردرگمی جدید یا ناتوانی در بیدار شدن
- لب‌ها یا روی مایل به کبودی یا خاکستری



اگر مریض هستید، اما باید در اطراف دیگران باشید

- ماسکی بپوشید که به خوبی روی بینی و دهان شما قرار گیرد.
- دست‌های خود را زیادتر بشویید، به خصوص بعد از پاک کردن بینی.
- سرفه خود را با دستمال کاغذی یا آستین خود بپوشانید.
- اگر می‌توانید کمی از دیگران فاصله بگیرید.
- تهویه اتاق را در اطراف دیگران بهبود دهید، برای مثال با باز کردن یک کلکین.

چه زمانی می‌توانید در کنار دیگران باشید؟

- افراد معمولاً می‌توانند به محل کار، مکتب و سایر فعالیت‌ها بازگردند زمانی که:
- حداقل 24 ساعت بدون استفاده از ادویه کاهش دهنده تب بوده‌اند، و
 - علائم‌شان مطمئناً بهتر است، و
 - خوب می‌خورند و می‌نوشند، و
 - آبریزش بینی و سرفه آنها به اندازه کافی خفیف است که می‌توانند در فعالیت‌ها شرکت کنند و دست‌های خود را پاک نگه دارند.

تا وقتی که آب بینی و سرفه شما از بین برود از ماسک در اطراف دیگران استفاده کنید.