

إبقاء ولدك صحي في هذا الشتاء:

ماذا يمكن للأهل العمل

قد حان موسم فيروسات الشتاء! تنتشر الإنفلونزا وفيروس الجهاز التنفسي المخلوي وغيرها من نزلات البرد الشائعة حول البلاد. ويستمر الكوفيد-19 في إصابة الافراد أيضا. والخبر الجيد انه يوجد العديد من الطرق لإبقاء اطفالكم آمنين وصحيين خلال موسم الأعياد هذا.

- **تلقي كافة لقاحات الإنفلونزا والكوفيد-19.** تحمي هذه اللقاحات الأطفال من المرض بشدة.
- على جميع الافراد من عمر 6 اشهر وما فوق الحصول على لقاح الإنفلونزا الموسمي.
- على جميع الأفراد من عمر الخمس سنوات وما فوق الحصول على الجرعة الداعمة المستحدثة لكوفيد-19 هذا للموسم، حتى لو كانوا قد حصلوا بالفعل على جرعة او اكثر من الداعم الأساسي. تستحق الجرعة الداعمة المستحدثة بعد شهرين على الأقل من آخر جرعة من السلسلة الأساسية او من الداعم الأساسي.
- لا يمكن للأطفال الذين يتراوح أعمارهم بين 6 أشهر و 4 سنوات الحصول على الجرعة الداعمة لكوفيد-19 بعد. ولكن، اذا لم يحصلوا على اللقاح الأساسي بعد، فالآن هو الوقت المناسب للبدء بها!
- من الأمان الحصول على لقاح الانفلونزا ولقاح كوفيد-19 في الوقت نفسه.
- زر ph.lacounty.gov/covidvaccineschedules لمعرفة المزيد.



• **ارتدِ كمادات محكمة في الأماكن العامة المغلقة.** يعتبر ارتداء الكمادات أسلوبًا جيدًا لتخفيف انتشار جميع الفيروسات التنفسية وليس فقط الكوفيد. على الأطفال من عمر السنتين وما فوق ارتداء كمادة محكمة وتنقي الهواء جيدًا. إعلم المزيد على ph.lacounty.gov/masks.

• **اختر الأماكن الخارجية للتجمعات،** خاصة اذا الأشخاص أكلوا وشربوا. تجنّب الأماكن الداخلية المزدحمة. واذا أمكن، أترك اطفالك في المنزل عندما يتوجّب عليك قضاء أمرٍ في مكان مزدحم.





• **حسن تدفق الهواء.** إذا احتجت إلى البقاء في الداخل فافتح النوافذ والأبواب، أو استخدام المراوح أو اشتر منظف للهواء النقال.

• **نظف وظهر الأماكن التي يتم لمسها بشكل متكرر،** وهذا يشمل الألعاب ومعدّاتها.



• **غطّ الفم عند السعال والعطاس.** على الأطفال تغطية فمهم وانفهم بمنديل عندما يسعلون أو يعطسون.

• **اغسل اليدين في أغلب الأحيان،** وخاصة بعد السعال أو العطاس أو استخدام المراض أو قبل تحضير الطعام. وذكّر الأطفال بعدم الأكل أو لمس وجوههم بأيدي متسخة.

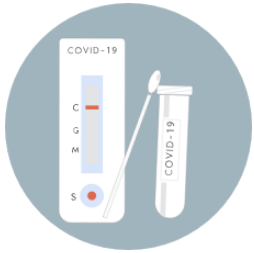
• **أترك أطفالك في المنزل عندما يكونوا مريضين.** لا ترسلهم للمدرسة أو الحضانة أو احتفالات الأعياد. أطلب من الزوار أو الأصدقاء البقاء في المنزل إذا كانوا مريضين أيضا.



• **أجل موعد السفر حتى يتلقى الجميع من في العائلة على كافة لقاحات الكوفيد والانفلونزا.** اخضع للاختبار للكوفيد والانفلونزا قبل وبعد السفر.



• **اخضع لاختبار الكوفيد إذا كنت تعاني من عوارض أو كنت قد تعرضت للكوفيد،** حتى لو تقلبت كافة اللقاحات. ومن الجيد أيضا الخضوع للاختبار قبل التجمعات، خاصة إذا كنت ستواجد مع أشخاص الذين تزيد خطورة اصابتهم بالمرض الشديد بسبب كوفيد.



خفف من تعرضك للإصابة، حتى لو قد حصلت على كافة لقاحات الكوفيد والانفلونزا.

للمزيد من إرشادات للحماية زر ph.lacounty.gov/reducerisk