

حفظ سلامتی فرزندان در این زمستان: کارهایی که والدین می توانند انجام دهند

فصل ویروس زمستانی فرا رسیده است! آنفولانزا، ویروس عفونی تنفسی (آ.اس.وی) و سرما خوردگی به سرعت در سراسر کشور در انتشار است. کووید-19 نیز به عفونت افراد ادامه می دهد. خبر خوش آن است که راه های متعددی برای کمک به حفظ ایمنی و سلامتی فرزندان در این فصل تعطیلات وجود دارد.

- **واکسن های آنفولانزا و کووید-19 خود را بروز نگاه دارید.** واکسن های آنفولانزا و کووید از کودکان در برابر بیماری شدید حفاظت می کنند.

- تمامی افراد 6 ماهه و بزرگتر باید یک واکسن فصلی آنفولانزا دریافت کنند.

- تمامی افراد سنین 5 سال و بزرگتر باید یک تقویتی بروز شده کووید را در این فصل دریافت کنند، حتی اگر قبلاً یک یا چند دوز یک تقویتی اصلی را دریافت کرده اند. موعد تقویتی بروز شده حداقل 2 ماه پس از آخرین دوز سری اولیه یا یک دوز تقویتی اصلی است.

- کودکان سنین 6 ماهه تا 4 سال کامل هنوز نمی توانند تقویتی کووید دریافت کنند. اما اگر واکسینه نشده اند، هم اکنون وقت بسیار خوبی برای شروع است.

- دریافت واکسن آنفولانزا همزمان با واکسن کووید ایمن است.

- برای یادگیری بیشتر از

[Ph.lacounty.gov/covidvaccineschedules](https://ph.lacounty.gov/covidvaccineschedules)

دیدن کنید.

- **در فضاهای سرپوشیده عمومی، ماسک هایی با برازش مناسب بپوشید.** ماسک ها روش بسیار مناسبی برای آهسته کردن انتشار تمامی ویروس های تنفسی هستند، نه فقط کووید. کودکان سنین 2 سال و بزرگتر باید ماسکی بپوشند که اندازه مناسب دارد و به خوبی فیلتر می کند. در ph.lacounty.gov/masks بیشتر بیاموزید.

- برای گردهمایی ها، به ویژه اگر افراد در حال خوردن و نوشیدن خواهند بود، **فضاهای باز را برگزینید.** از فضاهای سرپوشیده شلوغ اجتناب کنید. زمانی که نیاز دارید کاری را در یک مکان شلوغ انجام دهید، در صورت امکان، کودکانتان را در خانه بگذارید.



• گردش هوا را بهبود دهید. اگر نیاز دارید که در فضای سرپوشیده باشید، پنجره ها و درها را باز کنید، از پنکه استفاده کنید، یا تصفیه کننده های قابل حمل هوا تهیه کنید.



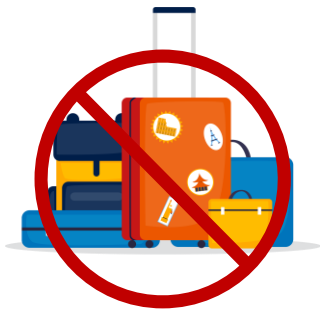
• سطوحی که عموماً لمس می شوند، شامل اسباب بازی ها و وسایل بازی، را تمیز و ضدعفونی کنید.

• سرفه ها و عطسه ها را بپوشانید. کودکان باید زمانی که سرفه یا عطسه می کنند، با دستمال کاغذی دهان و بینی خود را بپوشانند.



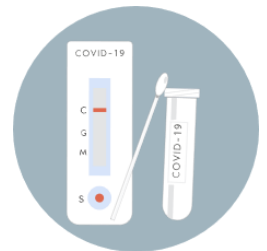
• دست ها را مرتباً بشویید، به ویژه پس از سرفه یا عطسه کردن، استفاده از سرویس بهداشتی، یا قبل از آماده کردن غذا. به کودکان یادآوری کنید تا با دست های نشسته غذا نخورند یا صورت خود را لمس نکنند.

• زمانی که کودکان بیمار هستند، آنها را در خانه نگاه دارید. آنها را به مدرسه، مهد کودک، یا جشن های تعطیلات نفرستید. همچنین از مهمانان خانگی یا دوستان بخواهید که اگر بیمار هستند در خانه بمانند.



• تا زمانی که تمامی افراد خانواده شما واکسن های کووید و آنفولانزای خود را بروز آورید، سفر را به تأخیر اندازید. پیش و پس از سفر آزمایش شوید.

• اگر علائم دارید یا در معرض کووید قرار گرفته اید، حتی اگر واکسن هایتان بروز است، آزمایش کووید دهید. همچنین ایده خوبی است که پیش از گردهمایی ها، به ویژه اگر شما با افرادی خواهید بود که در خطر بالای بیماری شدید ناشی از کووید هستند، آزمایش دهید.



حتی اگر واکسن های کووید و آنفولانزای شما بروز است، خطر خود را کاهش دهید.

برای نکات ایمنی بیشتر از [Ph.lacounty.gov/reducerrisk](https://ph.lacounty.gov/reducerrisk) دیدن کنید.