

از خود و دیگران در برابر آنفولانزا محافظت کنید

آنفولانزا چیست؟

آنفولانزا توسط ویروس های آنفولانزا ایجاد می شود. بینی، گلو و ریه ها را درگیر بیماری می کند. علائم آنفولانزا شامل تب، سرفه، گلودرد، آبریزش یا گرفتگی بینی، بدن درد، سردرد، لرز و خستگی است. آنفولانزا می تواند مشکلات مزمن سلامتی را بدتر کند. حتی گاهی اوقات می تواند منجر به مرگ شود.

فصل آنفولانزا می تواند از اوایل اکتبر شروع شود و تا ماه می ادامه یابد. افراد با سن 65 سال یا بیشتر در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به عوارضی مانند ذات الریه هستند.

آنفولانزا چگونه گسترش می یابد؟

هنگامی که افراد مبتلا به آنفولانزا عطسه یا سرفه می کنند، این قطرات می تواند افراد نزدیک به آنها را آلوده کند. همچنین بیماری زمانی که شخصی به اجسامی که ویروس روی آنها وجود دارد دست بزند و سپس دهان، چشم یا بینی خود را لمس کند، می تواند گسترش یابد. افراد مبتلا به آنفولانزا می توانند قبل از اینکه بدانند بیمار هستند و در حالی که بیمار هستند، آن را به دیگران منتقل کنند.

چگونه می توانم از خود و دیگران در برابر آنفولانزا محافظت کنم؟

در مورد تزریق واکسن آنفولانزا با پزشک یا داروساز خود صحبت کنید. واکسن آنفولانزا در مطب پزشک یا داروخانه های محلی مانند CVS، Walgreens یا Rite Aid موجود است. برای اطلاعات بیشتر به <https://www.vaccines.gov/find-vaccines/> مراجعه نمایید.

در اینجا نکات بیشتری برای حفظ امنیت خود و دیگران آورده شده است:

- از تماس با افراد بیمار خودداری کنید.
- اگر بیمار هستید ارتباط خود را با دیگران محدود کنید.
- اگر احساس بیماری می کنید در خانه بمانید.
- در زمان عطسه یا سرفه دهان و بینی خود را بپوشانید.
- دستهای خود را مرتب با آب و صابون بشویید.
- از لمس چشمها، بینی و دهان خودداری نمایید.
- سطوحی که ممکن است دارای میکروب هایی مانند آنفولانزا باشند را تمیز کنید.

اگر پرسشی دارید، لطفاً با خدمات مشتریان OneCare توسط شماره رایگان **1-877-412-2734 (TTY 711)**، در 7 روز هفته و 24 ساعت شبانه روز، تماس بگیرید. ما کارکنانی داریم که به زبان شما صحبت می کنند. به وبسایت ما مراجعه کنید www.caloptima.org/OneCare.



OneCare
CalOptima Health

Protect Yourself and Others From the Flu_F
MMA 2988 07-17-23 RX

CalOptima Health, A Public Agency