

# احم نفسك والآخرين من الأنفلونزا

## ما هي الأنفلونزا؟

الأنفلونزا سببها فيروسات الأنفلونزا. تصيب الأنف والحنجرة والرئتين. تشمل أعراض الأنفلونزا الحمى والسعال والتهاب الحلق وسيلان أو انسداد الأنف وآلام الجسم والصداع والقشعريرة والتعب. يمكن أن يجعل المشاكل الصحية المزمنة أسوأ. في بعض الأحيان، يمكن أن يؤدي إلى الموت.

يمكن أن يبدأ موسم الأنفلونزا في وقت مبكر من شهر أكتوبر ويستمر حتى شهر مايو. الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 65 عامًا أو أكبر هم أكثر عرضة للإصابة بمضاعفات مثل الالتهاب الرئوي.

## كيف تنتشر الأنفلونزا؟

عندما يعطس المصابون بالأنفلونزا أو يسعلون ، يمكن أن يصيب الرذاذ الأشخاص القريبين منهم. كما يمكن أن ينتشر عندما يلمس الشخص أشياء بها الفيروس ثم يلمس فمه أو عينيه أو أنفه. يمكن للأشخاص المصابين بالأنفلونزا نقلها للآخرين قبل أن يعرفوا أنهم مرضى وأثناء مرضهم أيضًا.

## كيف يمكنني حماية نفسي والآخرين من الإنفلونزا؟

تحدث إلى طبيبك أو الصيدلي الخاص بك حول الحصول على لقاح الأنفلونزا. تتوفر لقاحات الإنفلونزا في مكتب طبيبك أو الصيدليات المحلية مثل CVS أو Walgreens أو Rite Aid. قم بزيارة <https://www.vaccines.gov/find-vaccines/> لمزيد من المواقع.

## إليك المزيد من النصائح للحفاظ على سلامتك وسلامة الآخرين:

- تجنب الاختلاط بالمرضى.
- قلل من الاختلاط بالآخرين إذا كنت مريضًا.
- ابق في المنزل إذا كنت تشعر بالمرض.
- قم بتغطية فمك وأنفك عند السعال أو العطس.
- اغسل يديك بالماء والصابون.
- تجنب لمس العينين والأنف والفم.
- نظف الأسطح التي قد تحتوي على جراثيم مثل الأنفلونزا.

إذا كانت لديك أسئلة ، فاتصل بخدمة عملاء OneCare على الرقم المجاني (TTY 711) 1-877-412-2734 على مدار 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع. لدينا طاقم يتحدث لغتك. تفضل بزيارتنا على [www.caloptima.org/OneCare](http://www.caloptima.org/OneCare).



**OneCare**  
CalOptima Health

Protect Yourself and Others From the Flu\_A  
MMA 2988 07-17-23 RX

CalOptima Health, A Public Agency