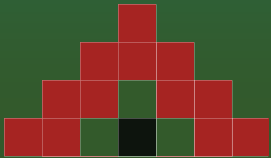
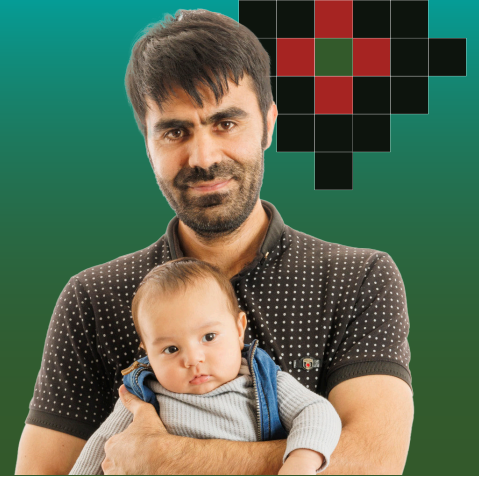


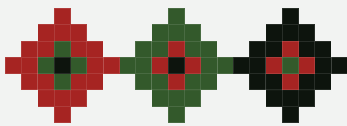
امراض تنفسی قابل جلوگیری اند



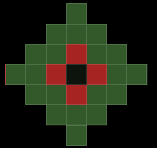
امراض تنفسی بیشتر بر
بینی، گلو و شش های شما
تاثیر می گذارد.

افراد مبتلا به امراض تنفسی ممکن
است حالات ذیل را احساس کنند:

- + تب
- + سرفه
- + فرسودگی (خستگی بیش از حد)
- + درد گلو
- + ریزش آب بینی یا گرفتگی بینی
- + درد عضله یا درد بدن
- + سردرد
- + استفراغ و اسهال



آنفلانزا (ریزش)، ویروس همسان تنفسی (RSV)،
سرماخوردگی معمولی و کووید-19 همگی از امراض
تنفسی اند.



امراض تنفسی از یک شخص به شخص دیگر سرایت می کند.



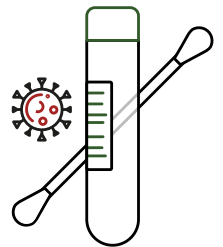
وقتی فردی که مریض است سرفه می کند،
عطسه می زند یا صحبت می کند، میکروب ها
در هوای نزدیک او نفوذ می کنند. وقتی این اتفاق
می افتد، افراد دیگر می توانند آن را تنفس کرده و
مریض شوند. در بعضی از امراض تنفسی، افراد
می توانند از لمس نمودن سطوحی که میکروب
روی آنها وجود دارد نیز مریض شوند.

ممکن است امراض تنفسی را قبل از اینکه
متوجه شوید مریض هستید، زمانی که علائم
مریضی دارید و حتی بعد از اینکه احساس
بهتری پیدا کردید، به دیگران سرایت دهید.

برای محافظت از دیگران خود را آزمایش کنید.

علائم RSV، آنفلانزا، سرماخوردگی معمولی و کووید-19 بسیار مشابه اند. یگانه راه برای اینکه مطمئن شوید به کدام
مریضی مبتلا هستید، آزمایش کردن است.

شما میتوانید در معاینه خانه داکتر، محل آزمایش اجتماع، محل کار، مکتب و یا دوا خانه خود را آزمایش کنید. بعضی از
دواخانه ها تست های خانگی را برای برخی امراض تنفسی می فروشند.



امراض تنفسی قابل جلوگیری اند

اگر احساس مریضی کردید در خانه بمانید.

در خانه ماندن از کار، مکتب یا رویداد های اجتماعی هر زمانی که احساس مریضی کردید، یکی از مهمترین کارهای است که می توانید برای محافظت از خانواده، دوستان و اجتماع خود انجام دهید. کارهای دیگری که می توانید انجام دهید عبارتند از:



در صورت امکان در فضای باز جمع شوید و از دستگاه های تصفیه هوای قابل حمل در جاهای سرسته استفاده کنید



شستن مکرر دست ها و سطوح



پوشاندن سرفه و عطسه



پوشیدن ماسک

خودداری از حرکات سنتی مانند در آغوش گرفتن، دست دادن، و رو بوسی می تواند خطر گسترش امراض را کاهش دهد.

بعضی از افراد ممکن است به شدت مریض شوند و حتی در اثر امراض تنفسی جان خود را از دست بدهند.

نظر به نوع مریضی، افراد مسن، اطفال خردسال، نوزادان، زنان حامله و افرادی که از قبل مشکلات صحتی دارند بیشتر احتمال دارد که به طور جدی مریض شوند.

واکسین کردن بهترین و مصون ترین راه برای محافظت از خود، خانواده و اجتماع در برابر امراض تنفسی است.

واکسین ها می توانند از مریض شدن شما جلوگیری کنند. حتی اگر مریض شوید، واکسین ها از شما در برابر مریضی شدید محافظت می کنند.

واکسین های برای آنفولانزا، RSV و کووید-19 وجود دارد.

واکسین ها مصون هستند

- + واکسین نمودن همزمان در برابر آنفولانزا، کووید-19 و RSV بی خطر است.
- + بسیاری از واکسین ها برای بزرگسالان، اطفال و نوزادان 6 ماهه مصون و موثر اند.
- + واکسین ها برای زنان حامله و شیرده نیز بی خطر هستند.
- + شما نمی توانید از طریق واکسین های RSV، آنفولانزا یا کووید-19 به مریضی تنفسی مبتلا شوید.
- + عوارض جانبی خفیف واکسین طبیعی است و عوارض جانبی جدی بسیار نادر است.



برای بیشترین محافظت به گرفتن واکسین ادامه دهید.

واکسین های اضافی کووید-19 به طور منظم در دسترس اند.

با داکتر خود در مورد آپدیت ماندن واکسین کووید-19 خود صحبت کنید.

آنفولانزا و کووید-19 همیشه در حال تغییر اند. برای محافظت از خود تان باید هر فصل خزان واکسین آنفولانزا و نظر به وضعیت صحتی خویش واکسین های آپدیت شده یا اضافی کووید-19 دریافت کنید. واکسین ها معمولاً برای افرادی که بیمه صحتی دارند، از جمله Medicaid رایگان است.