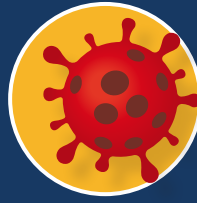


كيف يمكنك البقاء في مأمن من سلالات كوفيد-19

تم تحديد سلالات متعددة من الفيروس الذي يسبب كوفيد-19 في الولايات المتحدة وعلى مستوى العالم خلال هذا الوباء، بما في ذلك فرجينيا.

ما تحتاج إلى معرفته:



- تنتشر سلالات كوفيد-19 هذه بسرعة أكبر وقد تسبب مرضاً أكثر خطورة
- الانتشار السريع قد يؤدي إلى المزيد من الحالات، والمزيد من الوفيات، ويمكن أن تملئ المستشفيات وموارد الرعاية الصحية
- كلما زاد انتشار فيروس كوفيد-19، زادت فرص ظهور / تطور طفرات أو سلالات جديدة
- يمكن أن تنشأ سلالة قد تؤدي إلى جعل اللقاحات الحالية أقل فعالية
- من المهم أكثر من أي وقت مضى أن تستمر في اتخاذ خطوات لحماية نفسك والآخرين.

يمكن أن تساعد الأقنعة في إيقاف السلالات

سوف تساعد توصيات الصحة العامة (مثل ارتداء القناع) على إبطاء انتشار الفيروس المسبب لكوفيد-19، بما في ذلك السلالات الجديدة.



- ارتد قناعك بشكل صحيح بحيث يغطي أنفك وفمك
- اختر قناعاً قماشياً بطبقات متعددة من القماش المنسوج بشكل محكم
- تأكد من أن قناعك ملائم بشكل مريح بدون ثغرات
- أربط قناعاً من ثلاث طبقات بحلقات معقودة وثنية ملائمة أفضل

حافظ على نفسك

والآخرين بأمان

للحيلولة دون استمرار الوباء لفترة أطول،
يجب مواصلة تدابير الوقاية.

- ارتد القناع في الداخل والخارج عندما تكون بالقرب من أشخاص ليسوا من منزلك
- أبق على مسافة 6 أقدام على الأقل عن الآخرين
- ابق بعيداً عن الحشود
- اغسل يديك دائماً
- احصل على تطعيم كوفيد-19 عندما يحين دورك



VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH

سجل للحصول على لقاح كوفيد-19 المجاني الخاص بك. لمعرفة المزيد تفضل بزيارة
Vaccinate.Virginia.gov أو اتصل على 1-877-829-4682.