الحصول على لقاح الإنفلونزا سنويًا هو الطريقة الأكثر فعالية للحد من خطورة الإنفلونزا

- أي شخص عمره **6 أشهر** أو أكثر، مع بعض الاستثناءات النادرة، يجب أن يحصل على لقاح الإنفلونزا **كل سنة**
- يمكن إعطاء لقاح **الإنفلونزا** ولقاح **كوفيد-19** في **نفس الوقت** إذا كان الشخص مؤهلاً، والتوقيت مناسبًا.
- لا تزال الإنفلونزا **آخذة في الانتشار**، لذلك لم يفت أوان الحصول على **اللقاح**

توجد طرق أخرى تُساعد على توقف انتشار الإنفلونزا وتقلل خطورة إصابتك بالمرض.

- **غسل اليدين** بالماء والصابون بشكل متكرر لمدة 20 ثانية على الأقل
- **البقاء في** المنزل عند الشعور بالمرض
- تغطية الفم **بثني المرفق عند السعال أو العطس**

تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني الخاص بالإنفلونزا التابع لإدارة VDH للحصول على مزيد من المعلومات.
https://www.vdh.virginia.gov/epidemiology/influenza-flu-in-virginia/

VDH VIRGINIA DEPARTMENT OF HEALTH