

خلال موسم الإنفلونزا هذا، قد يكون من الصعب معرفة الاختلافات بين الإنفلونزا ومرض (COVID-19). يمكن أن يساعد الاختبار في تحديد ما إذا كنت مريضاً بالإنفلونزا أم بمرض (COVID-19).

هل هي الإنفلونزا أم مرض (COVID-19)؟

أفضل طريقة لحماية نفسك من الإنفلونزا هي الحصول على لقاح الإنفلونزا. لمزيد من المعلومات أو للعثور على موقع للحصول على لقاح الإنفلونزا، يرجى زيارة الرابط [nyc.gov/flu](https://www.nyc.gov/flu)، أو الاتصال برقم الهاتف 311 أو إرسال رسالة بالمشغول "flu" إلى الرقم 877-877. لمزيد من المعلومات حول مرض (COVID-19)، يرجى زيارة الرابط [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus).

ما هي أعراض العدوى بالإنفلونزا ومرض (COVID-19)؟

تحدث الإنفلونزا ومرض (COVID-19) بسبب فيروسات مختلفة، ولكن قد يكون لهما أعراض متشابهة. تشمل الأعراض الشائعة لكل من الإنفلونزا ومرض (COVID-19) ما يلي: الحمى أو القشعريرة، والسعال، وضيق التنفس أو صعوبة التنفس، والشعور بالارهاق، وآلام العضلات أو الجسم، والصداع، والتهاب الحلق، والاحتقان أو سيلان الأنف، والغثيان أو القيء، والإسهال. قد يتسبب مرض (COVID-19) أيضاً في فقدان حاسة التذوق أو الشم. قد تؤدي العدوى بكلا المرضين إلى الإصابة بالتهاب الرئوي أو مضاعفات خطيرة أخرى أو دخول المستشفى أو الوفاة.

قد تظهر أعراض كل من الأنفلونزا ومرض (COVID-19) بعد فترة وجيزة من التعرض. ومع ذلك، قد يستغرق ظهور أعراض مرض (COVID-19) وقتاً أطول. قد تظهر أعراض مرض (COVID-19) بعد يومين إلى 14 يوماً من التعرض لمرض (COVID-19)، بينما قد تظهر أعراض الإنفلونزا بعد يوم إلى أربعة أيام من التعرض.

كيف تنتشر الإنفلونزا ومرض (COVID-19)؟

- ينتشر كلاهما إلى الأشخاص الذين هم على اتصال وثيق (على بُعد حوالي 6 أقدام/ مترين) مع شخص مصاب، ومن خلال الرذاذ الذي يتم رشه عندما يسعل الشخص أو يعطس أو يغني أو يتحدث.
- يمكن للأشخاص الذين ليس لديهم أعراض أن ينشروا كل من الأنفلونزا ومرض (COVID-19).
- قد يصاب الناس بالإنفلونزا أو مرض (COVID-19) عن طريق لمس سطح به الفيروس ثم لمس فمهم أو أنفهم أو عيونهم. على الرغم من أنه لا يُعتقد أن هذه هي الطريقة الرئيسية لانتشار هذه الفيروسات، إلا أن هذا هو سبب أهمية غسل اليدين المتكرر بالماء والصابون.

من هم الأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة بالأعراض الحادة للإنفلونزا؟

قد يكون كبار السن والأشخاص الذين يعانون من ظروف صحية كامنة والنساء الحوامل أكثر عرضة للإصابة بالأعراض الحادة لكل من الإنفلونزا ومرض (COVID-19).

الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 5 سنوات أكثر عرضة للإصابة بأعراض حادة من الإنفلونزا أكثر من مرض (COVID-19). ومع ذلك، فإن الرضع والأطفال الذين يعانون من ظروف صحية كامنة هم أكثر عرضة للإصابة بأمراض خطيرة من كل من الأنفلونزا ومرض (COVID-19).

كيف يمكنني حماية نفسي من الإصابة بالإنفلونزا ومرض (COVID-19)؟

يجب أن يحصل جميع سكان مدينة نيويورك على لقاح الإنفلونزا، وخاصة الأطفال دون سن الخامسة، والبالغين فوق سن الخمسين، والنساء الحوامل أو الذين قد يكونون حوامل، أو الأشخاص الذين يعانون من حالات طبية أخرى مثل الربو أو السكري أو أمراض القلب أو فيروس نقص المناعة البشرية (HIV). لقاح الإنفلونزا آمن وسريع وتغطيته معظم خطط التأمين الصحي، بما في ذلك ميديكير (Medicaid).

لقاح الإنفلونزا لا يحمي ضد الإصابة بمرض (COVID-19). من المهم الاستمرار في اتباع الإجراءات الرئيسية الأربعة لمنع انتشار مرض (COVID-19).

- البقاء في المنزل إذا كنت مريضاً: ابق في المنزل إذا كنت مريضاً باستثناء الخروج لتلقي الرعاية الطبية الأساسية (بما في ذلك اختبار مرض (COVID-19) أو المهام الأساسية الأخرى).
- التباعد الجسدي: ابق على بُعد مسافة 6 أقدام (حوالي مترين) على الأقل من الآخرين.
- ارتداء غطاء للوجه: احم من حولك. يمكن أن تكون مصدراً للعدوى دون أن تظهر عليك أعراض، وقد تنشر المرض عند السعال أو العطس أو الكلام. يساعد غطاء الوجه في تقليل انتشار مرض (COVID-19).
- ممارسة النظافة الصحية لليدين: اغسل يديك كثيراً بالماء والصابون أو استخدم معقم لليدين يحتوي على الكحول إذا لم يتوفر الماء والصابون؛ وقم بتنظيف الأسطح التي تلمسها بانتظام بشكل متكرر؛ وتجنب لمس وجهك بأيدي غير مغسولة؛ وقم بتغطية أنفك أو فمك عند السعال أو العطس باستخدام ذراعك وليس بيديك.

أين يمكنني الحصول على لقاح الإنفلونزا؟

يتوفر لقاح الأنفلونزا بتكلفة منخفضة أو مجاناً في مواقع عديدة في أنحاء مدينة نيويورك (NYC). استفسر لدى مقدم الرعاية الصحية المعتاد الخاص بك أو الصيدلية المحلية. للاطلاع على مزيد من المعلومات أو للعثور على موقع للحصول على لقاح الإنفلونزا، يرجى زيارة الرابط nyc.gov/flu، أو الاتصال برقم الهاتف 311 أو إرسال رسالة بالمحتوى "flu" إلى الرقم 877-877.

ماذا علي أن أفعل إذا أصبت بأعراض الإنفلونزا أو مرض (COVID-19)؟

- ابق في المنزل! لا تغادر المنزل إلا لإجراء الاختبار والحصول على الرعاية الطبية الأساسية الأخرى أو للحصول على الاحتياجات الأساسية مثل البقالة، إذا لم يستطع شخص آخر الحصول عليها لك. لا تذهب إلى العمل حتى لو كنت موظفاً أساسياً.
- استشر مقدم الرعاية الصحية الخاص بك! اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا كانت لديك أعراض، خاصة إذا كنت من كبار السن، أو حامل، أو تعاني من ظروف صحية تزيد من خطر إصابتك بالأعراض الشديدة للمرض. قد تتمكن من الحصول على علاج مبكر بالأدوية المضادة للفيروسات الخاصة بالإنفلونزا لتقليل شدة المرض والمضاعفات. إذا لم يكن لديك مقدماً للرعاية الصحية، فاتصل بالرقم 311 أو الرقم 844-692-4692. يمكنك الحصول على الرعاية الصحية في مدينة نيويورك (NYC) بغض النظر عن حالة الهجرة أو القدرة على الدفع. اتصل بالرقم 911 على الفور إذا كنت تعاني من صعوبة في التنفس أو ارتفاع في درجة الحرارة أو عدم القدرة على إبقاء الطعام.
- قم بإجراء الاختبار! إذا كان مقدم الرعاية الصحية الخاص بك لا يقدم اختبار مرض (COVID-19)، فيرجى زيارة الرابط nyc.gov/covidtest للعثور على موقع اختبار بالقرب منك أو الاتصال بالرقم 311. تقدم العديد من المواقع اختباراً مجانياً.

للعثور على موقع لتلقي لقاح الإنفلونزا:

قم بزيارة الرابط nyc.gov/flu | اتصل بالرقم 311 |
ارسل رسالة بالمحتوى "flu" إلى رقم الهاتف 877-877

