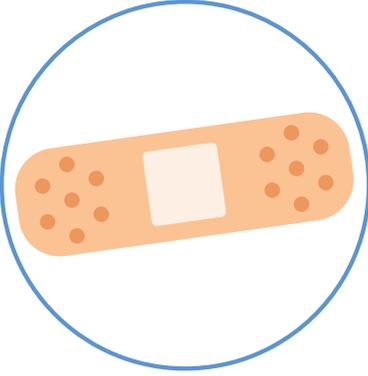


عملك ضروري!

احم نفسك والآخرين من الأنفلونزا وكوفيد-19- في فصلي الخريف والشتاء:



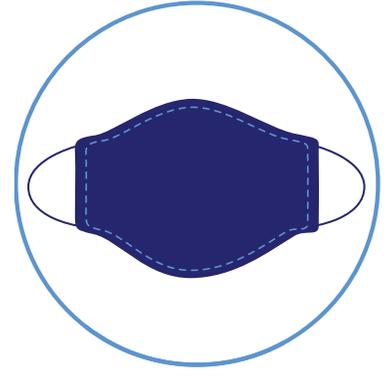
الحصول علي لقاح الأنفلونزا

أصبح الحصول على لقاح الأنفلونزا أكثر أهمية من أي وقت مضى. يجب أن يحصل كل شخص يبلغ من العمر 6 أشهر فما فوق على لقاح الأنفلونزا كل موسم.



غسل اليدين

اغسل يديك بالماء والصابون بشكل متكرر. وإذا لم يتوفر الماء والصابون، فاستخدم معقم اليدين المصنوع من الكحول.



ارتداء قناع

ارتد قناعًا يغطي فمك وأنفك. واحرص على ترك مسافة (6 أقدام على الأقل) بينك والآخرين قدر المستطاع.

يمكن للقاح الأنفلونزا أن يحميك أنت وأحبائك وزملائك في العمل من الإصابة بالأنفلونزا. يمكنك كذلك حماية من حولك بالبقاء في المنزل إذا كنت مريضًا.

CS319348-S



#FIGHT FLU

تعرف على المزيد من خلال [cdc.gov/flu](https://www.cdc.gov/flu)