

احم نفسك والآخرين

ينتشر فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) حاليًا بمعدلات أعلى في فيرمونت. وخلال هذه الأوقات، من المهم إعادة تقييم الخطر الشخصي والتفكير بجد في الوقت المناسب لاتخاذ خطوات وقائية، مثل ارتداء كمامة عالية الجودة داخل المنشآت العامة. إذا كانت لديك أي أعراض، فاخضع للاختبار. وإذا كانت النتيجة إيجابية وكنت من المعرضين لخطر أعلى، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية في الحال واحصل على العلاج.

سيبقى فيروس كورونا (كوفيد-19) معنا لفترة طويلة. ولدى سكان فيرمونت الأدوات اللازمة لحماية أنفسهم والآخرين من الإصابة بالفيروس أو نقله.

ابق على اطلاع دائم بشأن اللقاحات

اللقاحات هي أفضل أداة لدينا لحماية أنفسنا من فيروس كورونا (كوفيد-19)، من المرض الشديد والعلاج بالمستشفى والوفاة على الأخص.

الأشخاص غير المحصنين باللقاح معرضون للخطر بمستوى أعلى للإصابة بالفيروس ونقله. نشجع بشدة على أن أي شخص مؤهل للحصول على هذه اللقاحات أن يأخذها لحماية نفسه من خلال الحصول على اللقاح في أقرب وقت ممكن، والحصول على الجرعة المعززة عند تأهله لها من أجل الحماية الكاملة. [اكتشف أين يمكنك الحصول على اللقاح.](#)

اخضع للاختبار عند الحاجة

يمكنك حماية الآخرين من خلال الخضوع للاختبار إذا كانت لديك [أعراض فيروس كورونا المستجد \(كوفيد-19\)](#) أو خالطت أحد المصابين به. من المهم الخضوع للاختبار خاصة إذا كنت [معرضاً للخط بمستوى أعلى من فيروس كورونا \(كوفيد-19\)](#)، بحيث يمكنك التواصل مع طبيبك للسؤال عن علاج. [أبحث عن أين يمكنك الخضوع للاختبار.](#)

الزم المنزل إذا مرضت

سواء كانت لديك أعراض فيروس كورونا (كوفيد-19) أو الإنفلونزا أو أحد الأمراض المعدية الأخرى، فالرجاء البقاء في المنزل إذا مرضت والاتصال بمقدم الرعاية الصحية عند الحاجة. ويساعد هذا على منع انتشار الجراثيم وحماية من قد يكونون معرضين لخطر المرض الشديد ويعطيك فرصة للتعافي.

ارتداء الكمامة والوسائل الاحتياطية الأخرى التي يمكنك اختيارها

نظرًا لانخفاض المستوى العالي للمرض بين المواطنين في مجتمعاتنا، يمكن لكل شخص اتخاذ قرار بشأن الوسائل الاحتياطية التي يتخذها المواطن بناءً على مستوى الشخصي والخطر الذي يمكنك التعرض له.

تعتمد القرارات بشأن الاحتياطيات الإضافية على مستوى الخطر الذي يمكن أن تتعرض له

قد تتأثر قراراتك بما يلي:

- سنك أو حالتك الصحية
- إذا كنت تعاني من نقص المناعة
- إذا كنت تقضي وقتاً مع أشخاص معرضين بمستوى أعلى لخطر أو غير حاصلين على اللقاح

قد تشمل هذه الاحتياطات على [ارتداء كمامة](#)، وهو أمر يساعد على وقايتك ومن حولك من الإصابة بفيروس كورونا(كوفيد-19) أو نقله لغيرك. ومن أمثلة الكمامات عالية الجودة N95 أو KN95، وهي فعالة جداً في حجب الرذاذ. ويمكنك أيضاً ارتداء كمامة بمقاس مناسب وطبقتين على الأقل من القماش محكم النسيج أو ارتداء كمامة للاستعمال مرة واحدة تحت كمامة من القماش لزيادة الفعالية.

اعرف إذا ما كنت معرضاً لمستوى خطر أعلى عند الإصابة بفيروس كورونا(كوفيد-19).

إذا كان [مستوى تعرضك للخطر أعلى في حالة الإصابة بفيروس كورونا\(كوفيد-19\)](#)، يمكنك النظر في اتخاذ احتياطات إضافية، وتأكد من أن لديك طريقة سريعة للخضوع للاختبار، وكن على استعداد للتواصل مع طبيبك لطلب [علاج](#) إذا جاءت نتيجة اختبارك إيجابية. تحدث إلى طبيبك إذا كانت لديك أسئلة بشأن مستوى الخطر عليك.

تعرف على ما ينبغي عليك فعله [إذا كانت نتيجة اختبارك إيجابية](#) أو كنت [مخالطاً لشخص مصاب](#).

Protect Yourself and Others

COVID-19 is currently spreading at higher levels in Vermont. During these times, it is important to reassess your personal risk and strongly consider when to take prevention steps, such as wearing a high-quality mask in indoor public spaces. If you have any symptoms, get tested. If you test positive and are at higher risk, contact your health care provider right away to get treatment.

The COVID-19 virus will be with us for a long time. Vermonters have the tools needed to protect themselves and others from getting or spreading the virus.

Stay Up to Date on Vaccinations

Vaccines are the best tool we have to protect ourselves against COVID-19, especially from severe illness, hospitalization and death.

Unvaccinated people are at a much higher risk of getting and spreading the virus. We strongly encourage everyone who is eligible to protect themselves by getting vaccinated as soon as possible, and get their booster shot for full protection when eligible. [Find out where you can get your shot.](#)

Get Tested When Needed

You can protect others by getting tested if you have [COVID-19 symptoms](#) or an exposure to COVID-19. It's especially important to get tested if you are [at higher risk for COVID-19](#), so you can reach out to your health care provider to ask about treatment. [Find out where to get tested.](#)

Stay Home if Sick

Whether you have symptoms of COVID-19, the flu, or another contagious illness, please stay home if you are sick and call your health care provider if needed. This helps keep germs from spreading, protects those who may be at risk of serious illness, and gives you a chance to get well.

Masking and Other Precautions You Can Choose

As the level of severe disease is low in our communities, each person can decide if they want to take precautions based on their own personal level of risk.

Decisions about additional precautions depend on your risk

Your decisions might be influenced by:

- your age or health condition
- if you are immunocompromised
- if you spend time with people at higher risk or who are unvaccinated

These precautions might include [wearing a mask](#), which helps protect you and the people around you from getting or spreading COVID-19. Examples of high-quality masks are N95 or KN95 masks, which are very good at blocking droplets. You can also wear a well-fitting mask with at least two layers of tightly-woven fabric or layer a disposable mask under a cloth mask to increase effectiveness.

Know if you are at higher risk for COVID-19

If you are [at higher risk for COVID-19](#), you can consider taking additional precautions, make sure you have quick access to testing, and be ready to reach out to your health care provider for [treatment](#) if you do test positive. Talk to your health care provider if you have questions about your risk.

Learn what to do [if you test positive](#) or [are a close contact](#).