



# واکسن آنفولانزای خود را بزنید.

رایگان برای افراد 65 سال و بالاتر که واجد شرایط \* دریافت خدمات سلامتی با بودجه عمومی هستند.

واکسن آنفلوانزا، شما را از ویروس جدید کرونا (کووید-19) محافظت نمی کند.



1

واکسن آنفولانزای رایگان - با مراجعه به دکتر خانوادگی (GP) محل خود و یا داروساز کامیونیتی که در این کار مشارکت دارد، از تاریخ 18 مارچ 2020، واکسن بزنید.



2

سرفه کردن و عطسه کردن- سرفه ها و عطسه ها را با دستمال کاغذی یا لباس بپوشانید و بعد از آن بمدت 20 ثانیه دستها را بشویید ( بعد از پاک کردن بینی بچه ها، دستهایتان را بشویید).



3

مرتباً دستهای خود را بشویید - دستان خود را بطور مرتب با آب و صابون بمدت 20 ثانیه بشویید یا از ضد عفونی کننده دست استفاده کنید.



4

ظروف و وسایل غذا خوری را مشترکاً استفاده نکنید - قرار دادن چاپ استیکها، قاشقها و چنگالهایتان در ظرف مشترک باعث انتشار بیماریها میشود.



5

زمانی که تف میکنید از دستمال کاغذی استفاده کنید - اگر نیاز هست که تف کنید، در یک دستمال کاغذی تف کنید، دستمال را در سطل آشغال بیاندازید و پس از آن دستهایتان را بشویید.



6

احساس ناخوشی - تب، لرز، دردهای عضلانی، آب ریزش بینی، سرفه و معده درد؟  
با خط سلامت 0800611116 تماس بگیرید یا جهت گفتگو با پزشک خانواده (GP) محل خود تماس بگیرید. در صورت درخواست، مترجمها در دسترس میباشند.

\* إذا كنت غير مؤهلا للحصول على رعاية صحية مموله من المال العام ، فيمكنك شراء لقاح الأنفلونزا من خلال طبيب العائلة المحلي الخاص بك أو الصيدلي المحلي. للمزيد من المعلومات، اذهب إلى [www.healthpoint.co.nz](http://www.healthpoint.co.nz)

لقاح الانفلونزا هو وصفة طبية. تحدث إلى طبيب عائلتك، أو إلى ممرضة أو صيدلي محلي حول الفوائد والمخاطر المحتملة