

What you need to know about flu, flu vaccine, and the Coronavirus outbreak

ما تحتاج إلى معرفته عن الإنفلونزا، لقاح الإنفلونزا،  
وتفشي فيروس كورونا



Photo courtesy of CDC الصورة مجاملة من CDC

Are you worrying about getting sick?  
Find information in many languages  
about flu season and flu vaccine in the  
USA. Learn what you need to know  
about Coronavirus.

It is flu season in the USA.

Last year, many people got sick with flu, and some died.  
So what are the symptoms and what can you do protect  
yourself from getting sick? Here is some information  
about the flu and flu vaccine from the US Centers for  
Disease Prevention.

What is the flu?

The flu is an illness caused by flu viruses. The flu may  
make people cough and have a sore throat and fever.  
They may also have a runny or stuffy nose, feel tired,  
have body aches, or show other signs they are not well.

هل أنت قلق بشأن المرض؟ العثور على  
معلومات في العديد من اللغات حول موسم  
الإنفلونزا ولقاح الإنفلونزا في الولايات المتحدة  
الأمريكية. تعرف على ما تحتاج إلى معرفته  
عن فيروس كورونا.

إنه موسم الإنفلونزا في الولايات المتحدة  
الأمريكية.

في العام الماضي، كثير من الناس مرضوا مع الإنفلونزا، ومات  
البعض. فما هي الأعراض وماذا يمكنك القيام به حماية نفسك من  
الحصول على المرضى؟ إليك بعض المعلومات حول لقاح الإنفلونزا  
والإنفلونزا من المراكز الأمريكية للوقاية من الأمراض.

ما هي الإنفلونزا؟

الإنفلونزا هو مرض تسببه فيروسات الإنفلونزا. قد تجعل الإنفلونزا  
الناس يسعلون ويعانون من التهاب الحلق والحمى. قد يكون لديهم  
أيضا سيلان أو انسداد الأنف، يشعر بالتعب، لديهم أوجاع في الجسم،  
أو تظهر علامات أخرى أنها ليست على ما يرام. الإنفلونزا يحدث  
كل عام وأكثر شيوعا في الخريف والشتاء في الولايات المتحدة.

The flu happens every year and is more common in the fall and winter in the U.S. People of all ages can get the flu, from babies and young adults, to the elderly.

What can I do to protect myself from getting sick?

يمكن للناس من جميع الأعمار الحصول على الإنفلونزا، من الأطفال والشباب، إلى كبار السن.

ماذا يمكنني أن أفعل لحماية نفسي من المرض؟



**Vaccination**



**Stay away from people who are sick.**



**Wash your hands often with soap and warm water. If soap and water are not available, use an alcohol-based hand rub.**



**Use medication the way your doctor recommends it.**

U.S. Department of Health and Human Services  
Centers for Disease Control and Prevention

2

Where can I get a flu vaccine shot?

Many clinics, community centers and public health departments give free flu vaccine shots. Flu vaccine is also free if you have health insurance. [Find where to get the flu shot near you.](#)

How do I know I have flu?

أين يمكنني الحصول على لقاح الإنفلونزا النار

العديد من العيادات، المراكز المجتمعية وإدارات الصحة العامة تعطي طلقات لقاح الإنفلونزا مجاناً. لقاح الإنفلونزا مجاني أيضاً إذا كان لديك تأمين صحي. [العثور على مكان الحصول على حقنة الإنفلونزا بالقرب منك](#)

كيف أعرف أنني أُسبِل

Signs of the flu can include:



Fever



Cough



Sore throat



Runny or stuffy nose



Feeling weak or more tired than usual



Headache



Chills



Body aches

Two less common signs of the flu include:



Vomiting



Diarrhea

Not everyone who is sick with flu will have all the signs of the flu at the same time. Some people with the flu don't have a fever. Most people who get the flu get better without seeing a doctor or taking medicine.

U.S. Department of Health and Human Services  
Centers for Disease Control and Prevention

2

## What do I need to know about Coronavirus?

2019 Novel Coronavirus (COVID-19 for short) is a virus (bug) that is causing a serious breathing illness. It started in Wuhan, China. The disease has spread, and it has been declared a world health emergency.

## ما الذي أحتاج إلى معرفته عن فيروس كورونا ؟

للاختصار) هو COVID-19) رواية كورونا فيروس 2019 فيروس (عله) التي تسبب مرض خطير في التنفس. بدأ الأمر في ووهان، الصين. انتشر المرض، وقد أعلنت حالة طوارئ صحية عالمية.

The USA is advising people not to travel to China. For now, people cannot [come into the United States from China](#) unless they are citizens or permanent residents. People who do come in from China will have to be tested and stay away from other people.

## Am I in danger from COVID-19?

COVID-19 has spread to other countries, but the chance of catching the disease in the USA is small.

## How can I protect myself?

The CDC says: There is currently no vaccine to prevent COVID-19 infection. The best way to prevent infection is to avoid being exposed to this virus. However, as a reminder, CDC always recommends everyday preventive actions to help prevent the spread of respiratory viruses, including:

- Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds. Use a hand sanitizer that contains at least 60% alcohol if soap and water are not available.
- Avoid touching your eyes, nose, and mouth with unwashed hands.
- Avoid close contact with people who are sick.
- Stay home when you are sick.
- Cover your cough or sneeze with a tissue, then throw the tissue in the trash.
- Clean and disinfect frequently touched objects and surfaces.

## My store has sold out of face masks and respirators. Do I need a face mask?

You do not need to buy face masks. You do not need to wear a face mask unless you are sick or you are a health worker helping people who are sick. A face mask will stop you from spreading your germs, but it will not stop you from getting COVID-19. Also there will be no masks and respirators for doctors and nurses if people buy them all and keep them at home.

الولايات المتحدة تنصح الناس بعدم السفر إلى الصين. إلى الآن، الناس لا يستطيعون [تأتي إلى الولايات المتحدة من الصين](#) إلا إذا كانوا مواطنين أو مقيمين دائمين. الناس الذين يأتون من الصين يجب أن يتم اختبارهم والابتعاد عن الآخرين.

## COVID-19 هل أنا في خطر من

قد انتشر إلى بلدان أخرى، ولكن فرصة الإصابة COVID-19 بالمرض في الولايات المتحدة الأمريكية صغيرة.

## كيف يمكنني حماية نفسي

مركز السيطرة على الأمراض يقول: لا يوجد حالياً لقاح للوقاية من أفضل طريقة للوقاية من العدوى هي تجنب COVID-19. العدوى التعرض لهذا الفيروس. ومع ذلك، كتنكير، توصي مراكز السيطرة على الأمراض دائماً بالإجراءات الوقائية اليومية للمساعدة في منع انتشار فيروسات الجهاز التنفسي، بما في ذلك:

- اغسل يديك في كثير من الأحيان بالماء والصابون على الأقل 20 ثانية. استخدام مطهر اليد الذي يحتوي على الأقل 60% الكحول إذا لم يتوفر الصابون والماء.
- تجنب لمس عينيك، الأنف، والفم مع الأيدي غير المغسولة.
- تجنب الاتصال الوثيق مع الأشخاص المرضى.
- البقاء في المنزل عندما كنت مريضا.
- تغطية السعال أو العطس بمنديل، ثم رمي الأنسجة في سلة المهملات.
- تنظيف وتطهير الأشياء والأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر.

يمكنك أيضا العثور على منظمة الصحة العالمية [معلومات حول فيروس كورونا](#) باللغة العربية، الصينية، الفرنسية، الإنكليزية، الروسية والإسبانية.

## لقد باع متجري من أقنعة الوجه وأجهزة التنفس. هل أحتاج إلى قناع الوجه

لا تحتاج إلى شراء أقنعة الوجه. لا تحتاج إلى ارتداء قناع الوجه إلا إذا كنت مريضا أو كنت عاملاً صحياً مساعدة الناس الذين هم مرضى. قناع الوجه سيمنعك من نشر جراثيمك، لكنه لن يمنعك من كما لن يكون هناك أقنعة وأجهزة COVID-19 الحصول على تنفس للأطباء والممرضات إذا كان الناس يشترون كل منهم والاحتفاظ بها في المنزل.