

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

Чӣ ба шумо лозим аст, ки дар бораи зукоми медонем, зукоми, ва аз сар задани Coronavirus



Photo courtesy of CDC

Аксҳо хушмуомилағӣ аз 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.

Оё шумо дар бораи ба даст овардани бемор ғаму? Пайдо маълумот дар забонҳои мухталиф дар бораи мавсими зукоми ва зукоми дар ИМА. Омӯzed он чӣ ба шумо лозим аст, ки дар бораи Coronavirus медонем.

Ин мавсими зукоми дар ИМА аст.

Соли гузашта, бисёр одамон бемор бо зукоми, ва баъзе ба ҳалокат расидааст. Пас, нишонаҳои чӣ ном доранд ва чӣ тавр шумо аз ғимояи худ аз даст бемор? Дар ин ҷо баъзе маълумот дар бораи зукоми ва зуком аз Марказҳои ИМА оид ба пешгирии бемориҳо аст.

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. 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?

ЗУКОМИ ЧИСТ?

Дар зукоми бемории сабаби вирусҳои зукоми ҳук аст. Дар зукоми, то мардумашро берун сулфаи кунад ва як гулу ва табларза. Онҳо ҳамчунин метавонанд ба runny ё бинӣ stuffy доранд, хаста, доранд, дард бадан, нишон диҳед ё дигар аломат онҳо хуб нест,. Дар зукоми рӯй медиҳад ҳар сол ва дар тирамоҳ ва зимистон дар U.S маъмул аст. Одамони тамоми синну метавонад зукоми даст, аз кӯдакон ва ҷавонон, Ба пиронсолон.

Ман чӣ кор кунам муҳофизат худам аз даст бемор?



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.](#)

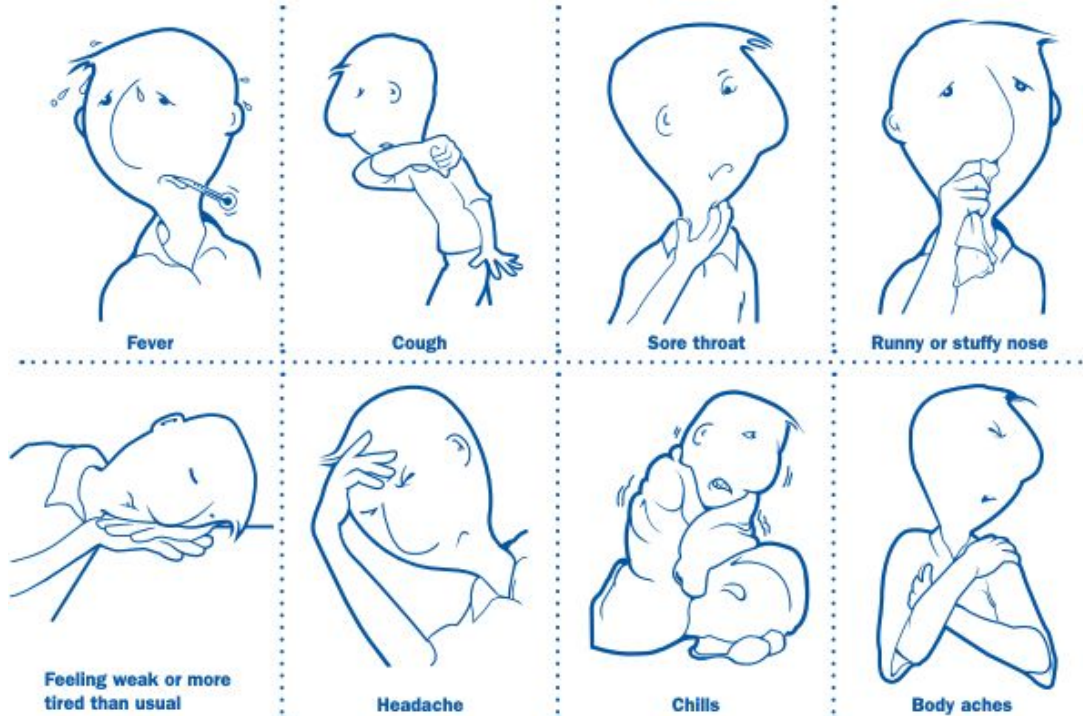
How do I know I have flu?

Дар куҷо ман метавонам ба даст як зарбаи зукоми?

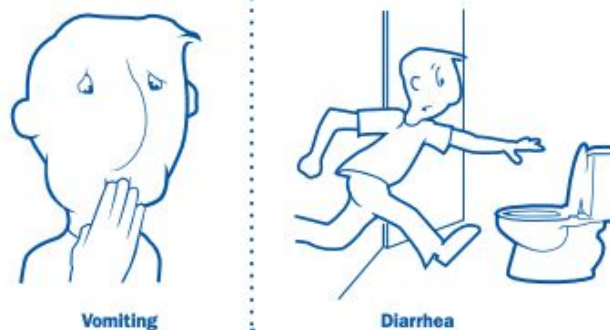
Бисёре аз клиникаҳои, марказҳои ҷамъиятӣ ва шӯъбаҳои тандурустӣ дод зукоми озод аксҳоро ваксина. ваксина зукоми аст, низ озод, агар шумо суғуртаи тиббӣ. [Фаҳмидани он ки ба даст зукоми наздикии шумо.](#)

Ман аз куҷо медонам ман зуком?

Signs of the flu can include:



Two less common signs of the flu include:



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.

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

Чӣ лозим, ки дар бораи Coronavirus медонем?

2019 роман Coronavirus (COVID-19 барои кӯтоҳ) вирус аст, (ғамбуск) аст, ки боиси бемории Нафаскашии чиддӣ. Он дар Wuhan оғоз, Хитой. Беморӣ дорад паҳншавии, дорад ва онро эълон шудааст, дар як ҳолати фавқулудда ҷаҳонии беҳдошт.

ИМА аст, машварат одамон на ба сафар ба Чин. Барои ҳозир, одамон не [омада, ба Иёлоти Муттаҳиди Амрико аз Чин](#) магар он ки шаҳрвандон ё сокинони

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.

доимй мебошанд. Одамоне, ки дар аз Чин омад дошта озмуда шаванд ва дур мондан аз одамони дигар.

Оё ман дар хатарҳо аз ҷониби COVID-19?

COVID-19 дорад, паҳн ба кишварҳои дигар, Вале имкони сайд беморӣ дар ИМА хурд аст.

Чӣ тавр ман метавонам худам муҳофизат?

Дар CDC мегӯяд: аст, айни замон ягон вакцина пешгирӣ COVID-19 сирояти нест. Беҳтарин роҳ барои пешгирии сирояти аст, ки ба канорагирӣ шудан ба ин вирус фош. Аммо, пандест, CDC ҳамеша тавсия амали пешгирикунанда ҳамарӯза ба кӯмаки пешгирии паҳншавии вирусҳои нафас, ҳамчунин:

- дасти шумо аксаран бишӯед бо об ва собун, барои на камтар аз 20 сония. Истифода sanitizer дасти, ки дорои на камтар аз 60% спиртӣ, агар об ва собун дастрас нестанд.
- Даст нарасонед, чашмони ту, бинӣ, даҳон ва бо дастҳои ношуста.
- Нагузored, робитаи зич бо мардуме, ки бемор.
- Мондан дар хона вақте ки шумо бемор ҳастед.
- Бипӯшонед сулфаи ё атса задан бо бофтаи, Пас мепартой матоъ дар партови.
- иншоотҳо ва рӯи зуд-зуд ламс тоза ва disinfect.

Шумо инчунин метавонед Созмони умумиҷаҳонии тандурустӣ findWorld [маълумот дар бораи Coronavirus](#) забони арабӣ, Чин, Фаронса, забони англисӣ, Русия ва испанӣ.

мағозаи ман кардааст, берун аз ниқоб рӯи ва respirators фурӯхта. Оё ман бояд ниқоби рӯи?

Шумо лозим нест, ки ба харидани ниқобҳои рӯ. Шумо лозим нест, ба пӯшидани ниқоби рӯ, агар шумо бемор ҳастед ё коргари саломатӣ кӯмак ба одамони, ки бемор ҳастанд. Дар ниқоб рӯи шумо аз пањншавии germs худро қатъ хоҳад кард, балки он шуморо аз даст COVID-19 манъ намекунад. Инчунин ҷо хоҳад, ҳеҷ ниқоб ва respirators барои духтурон ва њамширањои агар одамон ба ھاмаи онҳо харидорӣ ва нигоҳ доштани онҳо дар хона.