

"لم يُفْت الأوان بعد لتلقي جرعة لقاح الإنفلونزا!

إنّ تلقي جرعة لقاح الإنفلونزا لا يحميك من مرض كوفيد-19. لكنّ لقاح الإنفلونزا له الكثير من الفوائد المهمة الأخرى. فقد تبين أنّ هذا اللقاح يخفّف مخاطر الإصابة بالإنفلونزا، ودخول المستشفى، وحالات الوفاة [30 نوفمبر 2020، مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC)]

للحصول على اللقاح أهمية خاصة هذا العام، لأنّ الإنفلونزا كما فيروس سارس-كوف-2 (SARS-CoV-2)، هي أيضاً فيروس يضرب الجهاز التنفسي. نريد أن نفعّل كل ما بوسعنا للحدّ من تفشي أمراض الالتهابات التنفسية في مجتمعاتنا. [مركز ديناميات الأمراض المعدية (CIDDD)]

[30 نوفمبر 2020، مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها]

"It's not too late to get a flu shot!

" এখনও খুব বেশি দেরি হয়নি ফ্লু শট নেওয়ার !

Getting a flu shot does not protect against COVID-19. However, flu vaccination has many other important benefits. Flu shots have been shown to reduce the risk of flu illness, hospitalization, and death. [Nov. 30, 2020 CDC]

ফ্লু শট নিলে কোভিড-১৯ এর থেকে আপনাকে রক্ষা করে না। তবে ফ্লু টিকা হতে

অন্যান্য অনেক গুরুত্বপূর্ণ সুবিধা রয়েছে। ফ্লু শট আপনার ফ্লু অসুস্থতা, হাসপাতালে ভর্তি এবং মৃত্যুর ঝুঁকি হ্রাস করতে দেখা গেছে। [নভেম্বর ৩০, ২০২০ সিডিসি]

Getting a flu shot this year is especially important because, like SARS-CoV-2, influenza is a respiratory virus. We want to do everything we can to minimize respiratory infection outbreaks in our communities. [Center for Infectious Disease Dynamics]"

এই বছর ফ্লু শট পাওয়া বিশেষত গুরুত্বপূর্ণ কারণ, যেমন

সারস-কোভিড-২, ইনফ্লুয়েঞ্জা একটি শ্বাসযন্ত্রের ভাইরাস। আমাদের কমিনিউটিগুলোতে শ্বাস প্রশ্বাসের সংক্রমণের প্রাদুর্ভাব হ্রাস করতে আমরা আমাদের সাধ্যমত যা করতে পারি করব। [কেন্দ্র

সংক্রামক ব্যাধি ডায়নামিক্সের জন্য]"

တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးထိုးရန် အချိန်အကန့်အသတ်မရှိပါ။ မည်သည့်အချိန်မဆို  
တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးထိုးနိုင်ပါသည်။

တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းက COVID-19 ကို မကာကွယ်နိုင်ပါ။ သို့သော်လည်း  
တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးတွင် အရေးကြီးသော အခြားအကျိုးရလဒ်များစွာ ရှိပါသည်။  
တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးများက တုပ်ကွေးကြောင့် ဖျားနာခြင်း၊ ဆေးရုံတက်ရောက်ရခြင်းနှင့်  
သေဆုံးမှုအန္တရာယ်များကို လျော့ချပေးနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။ [၂၀၂၀၊ နိုဝင်ဘာ ၃၀ CDC]

SARS-CoV-2 ကဲ့သို့ တုပ်ကွေးရောဂါက အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ မိုင်းရပ်စ်ဖြစ်သောကြောင့်  
ယခုနှစ်တွင် တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးထိုးရန် အထူးအရေးကြီးပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်များတွင်  
အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းများကို အနည်းဆုံးဖြစ်စေရန် လုပ်ဆောင်နိုင်သမျှအားလုံးကို  
လုပ်ဆောင်လိုပါသည်။ [ကူးစက်ရောဂါ အပြောင်းအလဲများဆိုင်ရာ ဌာန]

现在打流感疫苗还不晚!

打流感疫苗并不能保护你免受 COVID-19 的感染。但是，流感疫苗有许多其它的重要作用。流感疫苗能降低感染流感，住院以及死亡的风险。[2020 年 11 月 30 日 美国疾控中心 CDC]

今年注射流感疫苗尤其重要，因为，像 SARS-CoV-2 一样，流感也是一种呼吸道病毒。我们想尽可能地在我们的社区减少呼吸感染的爆发。

[传染病传播研究中心]

DARI

"برای دریافت واکسن آنفولانزا هنوز دیر نشده است

دریافت واکسن آنفولانزا شما را در برابر کرونا محافظت نمیکند. با این حال، واکسن آنفولانزا مذیت های بسیار زیادی دارد. نشان داده شده است که واکسن های آنفولانزا خطر بیماری آنفولانزا ، بستری شدن در بیمارستان و مرگ را کاهش می دهد. ( ۳۰ نوامبر ۲۰۲۰ سازمان مرکز کنترل بیماری CDC )

تزریق واکسن آنفولانزا در سال جاری از اهمیت ویژه ای برخوردار است زیرا، همانند ویروس کرونا SARS-COV-2 ، آنفولانزا یک ویروس تنفسی است. ما می خواهیم هر کاری که می توانیم انجام دهیم تا شیوع بیماری های تنفسی را در جوامع خود به حداقل برسانیم.

( مرکز بیماری های عفونی)"



## It's not too late to get a flu shot!

Getting a flu shot does not protect against COVID-19. However, flu vaccination has many other important benefits. Flu shots have been shown to reduce the risk of flu illness, hospitalization, and death. [Nov. 30, 2020 CDC]



Getting a flu shot this year is especially important because, like SARS-CoV-2, influenza is a respiratory virus. We want to do everything we can to minimize respiratory infection outbreaks in our communities. [Center for Infectious Disease Dynamics]

Il n'est pas trop tard pour se vacciner contre la grippe !

Le vaccin contre la grippe ne vous protège pas contre le COVID-19. Mais ce vaccin a d'autres vertus bénéfiques à votre santé. Il a été démontré que ce vaccin diminue les risques de contracter la grippe, les hospitalisations ainsi que les décès. [30 Novembre, 2020 CDC]

Cette année se vacciner contre la grippe est très important car comme le SARS-COV-2, la grippe est un virus attaquant les voies respiratoires. Nous voulons et devons faire le maximum pour minimiser les épisodes de infections respiratoires dans notre communauté.

[Centre pour la Dynamique des Maladies Infectieuses]

“ကဆဲးတၢ်ဘၣ်သမုၣ်တၢ်ဒီသဒၢကသံၣ်အဂီၢ်တဖၣ်ခံတလၢဒံးဘၣ်!

တၢ်ဆဲးတၢ်ဘၣ်သမုၣ်တၢ်ဒီသဒၢကသံၣ်အံၤ တၢ်တြီပဒီဝဲခိဘူး-၁၉ တၢ်ဆါယၢ်ဘၣ်သန့က တၢ်ဘၣ်သမုၣ်  
ကသံၣ်ဒီသဒၢအံၤအတၢ်ကဲဘျူးကဲဖျိၣ်လၢအရူဒိၣ်တဖၣ်အိၣ်အါမးန့ၣ်လီၤ. တၢ်မၣ်သမုၣ်ကသံၣ်ဒီသဒၢအံၤဘၣ်  
တၢ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်ဝဲလၢအမၤစ့ၤလီၤဝဲတၢ်ဘၣ်သမုၣ်အတၢ်ဆူးက့ဆါဘီတဖၣ်, တၢ်ဘၣ်ထီၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်, ဒီးတၢ်သံ  
န့ၣ်လီၤ.[လၢနီၤဝုဘၢၣ် ၃၀, ၂၀၂၀ , CDC]

လီၤဆီၣ်တၢ်တနံၣ်အံၤ တၢ်ဆဲးတၢ်ဘၣ်သမုၣ်ကသံၣ်ဒီသဒၢ မ့ၢ်ဝဲတၢ်အရူဒိၣ်တခါမ့ၢ်လၢ ဒ်  
SARS-CoV-2 အသိး တၢ်ဘၣ်သမုၣ်မ့ၢ်ဝဲတၢ်ကသါထီၣ်ကသါလီၤတၢ်ဆါယၢ်တခါအယိန့ၣ်လီၤ.ပအဲၣ်ဒီးမၤ  
စၢၤလၢအဂ့ၢ်ကတၢ်ဒ်သိးပကမၤလီၤစ့ၤတၢ်ကသါထီၣ်ကသါလီၤတၢ်အယူးအယၢ်တၢ်ကထီၣ်သးလၢပပုၤတဝါ  
တဖၣ်အပူၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. (တၢ်ဆါယူးယၢ်တၢ်ဂံၢ်သဟီၣ်ပီညါဝဲဒၢး)[Center for Infectious Disease  
Dynamics]"



Igihe nti kirarenga cyo kwiteza urukingo rwa flu [giripe]!

Urukingo rwa flu nti rushobora gukingira umuntu COVID-19. Aliko urukingo rwa flu ni ingira-kamaro kuburyo bundi bunyuranye. Byaragaragaye ko inkingo za flu zigabanya ubukana bwa flu, zikagabanya umubare w'abajyanwa mu bitaro, ndetse n'impfu ziterwa na flu. [Ibi byatangajwe na CDC] Ikigo gishinzwe gukumira no kurwanya indwara muli Amerika.

Kwiteza urukingo rwa flu uyu mwaka ni ingirakamaro kuberako nk'uko bimeze kuli SARS-CoV-2, giripe nayo iterwa na virusi ifata mu imyanya y'ubuhumekero. Turashaka gukora ibishoboka byose kugirango dukumire indwara zifata imyanya y'ubuhumekero mu batuye mu ntara yacu. [Ni ingamba z'ikigo gishinzwe kurwanya indwara zandura]

रुघा-ज्वरो बिरुद्ध खोप लगाउन अहिले पनि ढिलो भएको छैन !

रुघा-ज्वरो बिरुद्ध खोप लगानाले कोभिड-१९ बाट बचाउन सक्दैन। तर, रुघा-ज्वरो बिरुद्ध खोपको अन्य धेरै महत्वपूर्ण फाइदाहरु छन्। रुघा-ज्वरो बिरुद्ध खोपले रुघा-ज्वरोबाट बिरामी हुने, अस्पतालमा भर्ती हुने र मृत्युको जोखिमलाई कम गर्न सक्ने देखाइएको छ। [नोभेम्बर ३०, २०२० सी.डी.सी. (CDC)]

रुघा-ज्वरो बिरुद्ध खोप लगाउन यस वर्ष विशेष गरी महत्वपूर्ण हुन्छ, किनकी सार्स-कोभ-२ (SARS-CoV-2) जस्तै, इन्फ्लूएन्जा एक श्वासप्रश्वासकोभाइरस हो। हाम्रो समुदायमा संक्रमण प्रकोपहरुलाई कम गर्न हामी सबै थोक गर्न चाहन्छौं। संक्रामक रोगको लागि केन्द्र

## Somali

### **“Kama habsaamin inaad tallaalka hargabka qaadatid!**

Qaadashada tallaalka hargabku kama difaaci karo 'COVID-19'. Hase yeeshe, tallaalka hargabka waxay leedahay faa iidooyin kale oo badan oo muhiim ah. Tallaalada hargabka ayaa la muujiyay inay yareynayaan halista cudur hargab, isbitaal dhigis, iyo dhimasho. [Nov. 30, 2020 CDC]

Qaadashada tallaalka hargabku sannadkan ayaa si gaar ah muhiim u ah maxaa yeelay, sida SARS-CoV-2, hargabku waa fayras neefsashada ah. Waxaan dooneynaa inaan sameyno wax walba oo aan sameyno oo yareyn karaa infekshinka faafa ee ku dhaca bulshadayada. [Xarunta loogu talagalay is-bedbedelka cudurada faafa] "

¡No es muy tarde para recibir la vacuna contra la influenza!

Recibir la vacuna contra la influenza no lo protege contra COVID-19. Sin embargo, la vacuna contra la influenza tiene otros beneficios importantes. Las vacunas contra la influenza han mostrado la reducción del riesgo de la enfermedad, hospitalización y muerte por influenza. [Nov. 30,2020 CDC]

Recibir la vacuna contra la influenza este año es especialmente importante porque, así como SARS-CoV-2, la influenza es un virus respiratorio.

Queremos hacer todo lo que podamos para minimizar brotes de infección respiratoria en nuestras comunidades [Centro para las dinámicas de enfermedades infecciosas]

Haujacelewa kupata chanjo ya homa ya mafua!

Chanjo ya homa ya mafua haina uwezo wa kukulinda dhidi ya COVID-19. Lakini chanjo ya homa ya mafua ina faida mbalimbali zingine. Iajulikana wazi ya kwamba chanjo ya homa ya mafua inapunguza hatari ya kuwa mgonjwa wa homa ya mafua, na kuepukisha kulazwa hospitalini, hata kufa. [haya alitangazwa na CDC terehe 30 mwezi wa 11, 2020

Kupata chanjo ya homa ya mafua mwaka huu ni muhimu sana, kwa sababu, kama vile maladhi ya SARS-COV-2, hii ni virusi inaoambukiza viungo vya upumuzi. Tunataka kufanya kila kitu ili tupunguze sana ugonjwa wa viungo vya upumuzi katika jamii zetu. [Haya alitangazwa na Centre for Infectious Dynamics (kituo cha kuziwiya magonjwa anaoambukiza)]

ናይ ፍሉ ወይ ሰዓል ክታበት ምርካብ ሕጂ'ውን ኣይደንጎዮን!

ናይ ፍሉ ክታበት ምርካብ ካብ ኮቪድ-19 ኣይከላኸልን እዩ። እንተ ኾነ ግን፣ ናይ ፍሉ ክታበት ካልኣት ብተባብሶ ጥቅምታት ኣለዎ። ናይ ፍሉ ክታበት ምርካብ ነቲ ሕጻን ናይ ምርካብ ተኸእሎ፣ ኣብ ሓኪም እትጸንሓሉ እዋንን ሞትን ይንኪ እዩ [ኖቨምበር 30, 2020 CDC]

ኣብዛ ዓመት ናይ ፍሉ ክታበት ምርካብ ኣዝዩ ኣገዳሲ ዝገብሮ፣ ልክዕ ከም SARS-CoV-2፣ ኢንፍሉዌንሻ ናይ ትንፋስ ኣካላት ሽይረስ እዩ። ኣብ ማእከል ማሕበረሰብና ኣብ ናይ ምትንፋስ ኣካላት ዘጋጥም ኢንፌሽን ምልባዕ ንምንካይ ዝከኣለና ክንገብር ንደሊ ኢና። [ማእከል ናይ Infectious Disease Dynamics]

“Vẫn chưa muộn để tiêm phòng cúm!!

Tiêm phòng cúm không bảo vệ khỏi COVID-19. Tuy nhiên, tiêm phòng cúm còn có nhiều lợi ích quan trọng khác. Tiêm phòng cúm đã được chứng minh là làm giảm nguy cơ mắc bệnh cúm, nhập viện và tử vong. [Ngày 30 tháng 11 năm 2020 CDC]

Tiêm phòng cúm trong năm nay đặc biệt quan trọng vì, như

SARS-CoV-2, cúm là một loại vi rút đường hô hấp. Chúng ta muốn làm tất cả những gì có thể để giảm thiểu sự bùng phát nhiễm trùng đường hô hấp trong cộng đồng của chúng ta. [Trung tâm Động lực học Bệnh Truyền nhiễm] "