

Cosa si può fare per mantenersi in buona salute?



- Lavarsi spesso le mani con sapone e acqua corrente tiepida per almeno 15 secondi.

Lavarsi sempre le mani dopo aver starnutito o tossito e dopo essere entrati in contatto con superfici che altre persone potrebbero aver toccato.



- Tenere a portata di mano un disinfettante a base alcolica sul luogo di lavoro, a casa e in auto.



- Tossire e starnutire contro la manica o in un fazzoletto, mai coprirsi direttamente con la mano. Buttare immediatamente i fazzoletti usati nella spazzatura.



- Pulire e disinfettare sempre le superfici con le quali entrano in contatto più persone.



- Proteggere se stessi e gli altri consultandosi con il proprio medico riguardo i vaccini contro l'influenza stagionale e H1N1.

For more information please visit www.york.ca/H1N1 or call York Region Health Connection at 1-800-361-5653.

