

ஆரோக்கியமாக இருக்க நீங்கள் என்ன செய்யலாம்?



- அடிக்கடி சவர்க்காரமும் இளம் சூட்டு நீரும் கொண்டு குறைந்தது 15 வினாடிகளுக்கு உங்கள் கைகளைக் கழுவுங்கள்.

இருமிய பின்பு அல்லது தும்மிய பின்பு மற்றும் மற்றவர்கள் தொட்டிருக்கக்கூடிய இடங்களை அல்லது பொருட்களை தொட்ட பின்பு தவறாமல் உங்கள் கைகளைக் கழுவுங்கள்.



- வேலைத் தலத்தில், வீட்டில் மற்றும் உங்கள் வாகனத்தில் அல்கஹோல் கொண்ட கிருமிகொல்லி கிரீமை வைத்திருங்கள்.



- உங்கள் கைக்குள் அல்ல ஆனால் சட்டையின் முழங்கை மடிப்பில் அல்லது ஒரு டிஷு பேப்பரில் இருமுங்கள் மற்றும் தும்முங்கள். டிஷு பேப்பரை உடனடியாக வீசிவிடுங்கள்.



- அடிக்கடி தொடப்படும் இடங்களை கிருமி நீக்கியைப் (டிஸின்பெக்டட்) பாவித்து சுத்தமாக வைத்திருங்கள்.



- பருவகால மற்றும் H1N1 ப்ளு காய்ச்சல் தடுப்பூசிகளைப் பற்றி உடல் நலப் பராமரிப்பாளரோடு பேசுவதன் மூலம் உங்களையும் மற்றவர்களையும் பாதுகாத்துக்கொள்ளுங்கள்.

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

**York Region**

Adapted from *This year it's a different flu season*, produced by the Ministry of Health and Long-Term Care.