چه کاری می توان برای حفظ سلامتی انجام داد؟

- دست های خود را مرتب و هر بار حداقل 15 ثانیه با آب گرم و صابون بشویید.

  حتماً و حتماً بعد از هر سرفه یا عطسه و یا دست زدن به سطوحی که دیگران آنها را لمس کرده اند دستان خود را تمیز کنید.

- در محل کار، منزل و داخل ماشین، ضدعفونی کننده الکلی دم دست نگهدارید.

- هرگز داخل دست خود سرفه یا عطسه نکنید، بلکه در بالای آستین یا یک دستمال سرفه و عطسه کنید. دستملاهای کاغذی استفاده شده را فوراً دور بیندازید.

- همیشه سطوحی را که مرتب با آنها تماس دارید تمیز و ضدعفونی کنید.

- برای محافظت از خود و دیگران با ارائه کننده خدمات درمانی خود درباره واکسن های آنفولانزای فصلی و H1N1 صحبت کنید.

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.