

Что нужно делать, чтобы оставаться здоровым



- Чаще мойте руки с мылом в теплой воде в течение как минимум 15 секунд.

Очищайте руки после чихания или кашля, а также после прикасания к поверхностям предметов общего пользования.



- Имейте при себе дезинфицирующее средство на основе спирта на работе, дома и в машине.



- Кашляйте и чихайте, прикрывшись рукавом или бумажным платочком, а не рукой. Немедленно выбросьте платочек в мусор.



- Следите за тем, чтобы поверхности предметов общего пользования были чистыми и продезинфицированными.



- Защитите себя и окружающих, поговорив с вашим врачом о вакцинах против вирусов сезонного гриппа и гриппа H1N1.

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



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