

如何保持健康？



- 勤用肥皂和溫水洗手，每次至少 15 秒。

打噴嚏或咳嗽以及接觸他人可能接觸過的物體表面之後，請確保雙手清潔。



- 在辦公室、家裡以及車內常備酒精消毒劑。



- 用袖子或紙巾掩口鼻咳嗽或打噴嚏，切忌用手。用過的紙巾請立即丟棄。



- 保持經常接觸的物體表面清潔並進行消毒。



- 請向您的醫療服務提供者諮詢季節性流感和 H1N1 型流感疫苗接種事宜，以保護您和他人免於流感感染。

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.