



زمستان امسال سلامتی خود را در اولویت قرار دهید

PUT YOUR HEALTH FIRST THIS WINTER

خود را سالم نگه دارید، از بیمار شدن یا آسیب دیدگی پیشگیری کنید و در صورت نیاز به مراقبت بدانید که به کدام محل باید مراجعه کنید.

به vch.ca/WinterCare مراجعه کنید یا برای اطلاعات بیشتر در مورد سلامت و تندرستی در زمستان، از جمله چگونگی انجام موارد زیر، کد QR را اسکن کنید:



واکسن‌های خود را روزآمد کنید



از سرخوردن و افتادن پیشگیری کنید



بهداشت تنفسی را رعایت کنید



فعال بمانید و فعالیت‌هایتان را با ایمنی انجام دهید



مراقبت‌های پزشکی مناسب را پیدا کنید



از ایمنی جاده‌های زمستانی اطمینان حاصل کنید



سلامت و تندرستی شما بیشترین اهمیت را دارد. ما آماده مراقبت از شما و حفظ سلامت شما هستیم.