



اجعل الأولوية لصحتك في هذا الشتاء

PUT YOUR HEALTH FIRST THIS WINTER

حافظ على صحتك وتجنب الإصابة بالأمراض أو الإصابات
واعرف أين تجد الرعاية عندما تحتاج إليها.

هناك طرق بسيطة للعناية بجسمك واتخاذ خيارات ذكية.

قم بالمشح لمعرفة المزيد
أو قم بزيارة الرابط
vch.ca/WinterCare

عليك بالتطعيم
والحماية



تجنب حوادث الانزلاق
والسقوط



اتبع ممارسات الصحة
التنفسية الجيدة



حافظ على نشاطك
وتتبع تدابير الأمان



تعرف على خيارات
الرعاية المتاحة لك



اضمن السلامة على الطرق
في فصل الشتاء



عافيتك مهمة.

الاعتناء بنفسك هو أفضل طريقة للبقاء بصحة جيدة.