



# ESTE INVIERNO, PRIORICE SU SALUD PUT YOUR HEALTH FIRST THIS WINTER

Manténgase saludable, evite enfermarse o lesionarse y sepa dónde encontrar atención médica cuando la necesite.

Hay formas sencillas de cuidar su cuerpo y tomar decisiones inteligentes.



Evitar resbalones y caídas



Vacunarse y protegerse



Mantenerse activo y jugar de forma segura



Practicar una buena higiene respiratoria



Garantizar la seguridad vial en el invierno



Conocer sus opciones de atención

Escanee para obtener más información o visite [vch.ca/WinterCare](http://vch.ca/WinterCare)



**Su bienestar es importante.**

Cuidarse es la mejor manera de mantenerse sano.