



# 今年冬天，請優先照顧好您的健康

## PUT YOUR HEALTH FIRST THIS WINTER

保持健康，避免生病或受傷，並知道在需要時該去何處尋求護理。

有一些簡單的方法可以照顧好您的身體，並做出明智的選擇。



預防滑倒  
與跌倒



疫苗接種  
與保護



保持活動量  
並注意安全



養成良好的  
呼吸衛生習慣



確保冬季  
行車安全



了解您的  
醫護選擇

若欲瞭解更多請掃描此處，或  
瀏覽 [vch.ca/WinterCare](http://vch.ca/WinterCare)



**您的健康非常重要。**  
把自己照顧好，是維持健康的最佳方法。