



ضع صحتك أولاً في هذا الشتاء

PUT YOUR HEALTH FIRST THIS WINTER

حافظ على صحتك، وتجنب الإصابة بالمرض أو الإصابة، واعرف أين تطلب الرعاية الصحية عندما تحتاج إليها.

تفضل بزيارة vch.ca/WinterCare أو قم بمسح رمز QR للحصول على مزيد من المعلومات حول الصحة والعافية في فصل الشتاء، بما في ذلك كيف:



تحرص على تلقي التطعيمات في وقتها المحدد



تتجنب حوادث الانزلاق والسقوط



تتبع ممارسات النظافة الشخصية الجيدة.



تحافظ على نشاطك وتتبع تدابير الأمان



تعثر على الرعاية الطبية المناسبة



تضمن السلامة على الطرق في فصل الشتاء



إن صحتك وعافيتك هما الأكثر أهمية. نحن على استعداد لرعايتك والحفاظ على صحتك.