

सांस के वायरस के फैलाव को कम करने में सहायता करें

पतझड़ और सर्दी में सांस के वायरस बढ़ते हैं। इस साल, कई सांस के वायरस एक ही समय में फैल रहे हैं, जिनमें निम्न शामिल हैं:

- ▶ कोविड-19
- ▶ फ्लू (इन्फ्लूएंजा)
- ▶ रेस्पिरेटरी सिंकिटियल वायरस (RSV)

फैलाव को रोकना

सांस के वायरस कई तरह से फैलते हैं। इसीलिए आपको वायरस के होने और फैलने के खतरे को कम करने में मदद करने के लिए सुरक्षा की कई परतों का उपयोग करना सबसे प्रभावशाली तरीका है।

यह निम्न के लिए ज़रूरी है:



अपना वार्षिक
फ्लू शॉट ले



अपने कोविड-19
टीकाकरण को पूरा करें



बीमार होने पर घर पर
रहें



सार्वजनिक इनडोर
सेटिंग में अपना
मास्क पहनें



अपने हाथों को बार बार
साफ करते रहे



जब संभव हो तो
खिड़की या दरवाजा
खोलकर इनडोर
वेंटिलेशन को
बेहतर बनाये



अपने चेहरे को गंदे
हाथों से छूने से बचें



अपनी खाँसी और छींक
को एक टिश्यू
से या अपनी बांह
मोड़कर ढकें



ज्यादा स्पर्श वाली
सतहों और वस्तुओं
को बार-बार साफ और
विसंक्रमित करते रहे



अपने समुदाय में
सार्वजनिक स्वास्थ्य
चेतावनियों और सलाह
पर ध्यान दें

अधिक जानकारी के लिए: Canada.ca/respiratory-viruses



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada