



ડા. ડેમન .ટી .આરનોલ્ડ.

રાજ્ય લોક સ્વાસ્થ્ય નિર્દેશક, કહે છે...

“મોસમ પ્રમાણે ફ્લૂ નો તમારો ઇજેક્શન લો અને તમારો
એચ૧એન૧(H1N1) ટીકાકરણ જ્યારે ઉપલબ્ધ હોય ત્યારે લો.”

ત્રણ વાતો યાદ રાખો

સફાઈ - કીટાણુઓ ને ફેલાતાં રોકવા માટે થોડા- થોડા સમય પછી હાથ ધોવા.

ઢાંકો - ઉદરસ કરતા કાંતો છીંક ખાતા વખતે તમારું નાક ટિશુ કાંતો આસીન થી ઢાંકો, તમારા હાથ થી નહિ.

નિયંત્રણ - તમારા કીટાણુઓ નો નિયંત્રણ કરો.જો તમે માંદા હો તો ઘર માંજ રહો.

ફ્લૂ પહેલાંની તૈયારી સાઝી જવાબદારી છે.

તમે તમારી જાતને ફ્લૂ ની બાબતે સારી રીતે સુચિત રાખો.

www.ready.illinois.gov

www.flu.gov

અન્ય-ચિકિત્સીય પ્રશ્નો માટે ઇલિનોએસ ફ્લૂ હોટલાઇન
866-848-2094 (અંગ્રેજી).866-241-2138 (એસપૈનલ)

વધારાની માહિતી માટે, તમારા સ્વાસ્થ્ય ટેબરેખ પ્રદાતા
કાંતો સ્થાનીય સ્વાસ્થ્ય વિભાગ ને સંપર્ક સાધો.



ફ્લૂ નો શિકાર ન હોવો. ફ્લૂ ના ફેલાવો. ઇજેક્શન લેવો.

ફ્લૂ ની રોકથામ 1-2-3 જેવું સરળ છે...

(1. મોસમ પ્રમાણે ફ્લૂ નો ઇજેક્શન, 2. એચ૧એન૧(H1N1)ફ્લૂનાં ઇજેક્શન, 3. ત્રણ વાતો)