



डा. डेमन टी. आरनोल्ड

राज्य लोक स्वास्थ्य निदेशक, का कहते हैं....

“मौसमी फ्लू का अपना टीका लगवाएँ तथा अपना
एचाएना (H1N1) टीकाकरण प्राप्त करें जब यह उपलब्ध हो।”

तीन बातें याद रखें

सफाई – कीटाणुओं को फैलने से रोकने के लिए थोड़ी-थोड़ी देर बाद अपने हाथों को धोएँ।

ढक्के – खँसी करते अथवा छींकते समय अपने नाक को महीन कागज़ या आस्तीन से ढकें, अपने हाथ से नहीं।

नियंत्रण – अपने कीटाणुओं को नियंत्रित करें। यदि आप बीमार हैं तो घर पर ही रहें।

फ्लू से पहले की तैयारी साझी जिम्मेदारी है

अपने आप को फ्लू के बारे में अच्छी तरह वाकिफ़ रखें

www.ready.illinois.gov

www.flu.gov

गैर – चिकित्सीय प्रश्नों के लिए इलिनोएस फ्लू हॉटलाइन

866 – 848 – 2094 (अंग्रेज़ी) • 866 – 241 – 2138 (एसपैनल)

अधिक जानकारी के लिए, अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता
या स्थानीय स्वास्थ्य विभाग से सम्पर्क करें।



न ही फ्लू के शिकार हों। न ही फ्लू फैलाएँ। टीका लगवाएँ।
फ्लू रोकथाम 1-2-3 के रूप में सरल है... (1) मौसमी फ्लू टीका, 2 एचाएना (H1N1) फ्लू टीके, 3 तीन बातें)