

Phòng ngừa cúm mùa

(Vietnamese version)

ਮੌਸਮੀ ਫਲੂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

(Punjabi version)

Tiêm phòng cúm theo mùa hàng năm có hiệu quả trong việc phòng ngừa bệnh cúm và các biến chứng của nó

ਸਾਲਾਨਾ ਮੌਸਮੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ



Duy trì thông gió trong nhà tốt
ਚੰਗੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ



Cả vi-rút cúm và vi-rút gây bệnh COVID-19 đều có thể lây lan trong mùa cúm mùa đông. Hãy cùng chiến đấu chống lại vi-rút để bảo vệ sức khỏe và ngăn hệ thống chăm sóc sức khỏe khỏi bị quá tải

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਜੋ COVID-19 ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਦੋਵੇਂ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਸੀਜ਼ਨ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਉ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਹਾਵੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਵਾਇਰਸਾਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਲੜੀਏ।



Che mũi và miệng khi hắt hơi hoặc ho
ਛੀਕ ਜਾਂ ਖੰਘਣ ਵੇਲੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕੋ



Giữ tay sạch
ਹੱਥ ਸਾਫ ਰੱਖੋ



Đeo khẩu trang phẫu thuật khi có triệu chứng hô hấp
ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਲੱਛਣ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਾਉ

Sửa đổi v ề o t h ã ng 1 năm 2024

ਜਨਵਰੀ 2024 ਵਿੱਚ ਸੋਧਿਆ ਗਿਆ

