

بخاطر کسالت هایی که ممکن است با واکسین نکردن به آنها دچار شوید ، خود را از فعالیت های موردعلاقه تان محروم نکنید.

در برابر ویروس های خزانی و زمستانی واکسینه شوید.



مرض کووید همچنان در حال تغییر است. به همین خاطر همه افراد ۶ ماهه و کلانتر از آن باید واکسین بهروز شده کووید- را درین خزان دریافت کنند. در برابر کسالت شدید کووید و اعراض کووید طولانی مدت خود را وقایه کنید.



آیا شما ۶۰ سال یا بیشتر عمر دارید و یا در هفته ۳۲ تا ۳۶ حامله گی تان هستید؟ با داکتر فامیلی یا دواخانه نزدیک خانه تان صحبت کنید تا ببینید آیا به واکسن RSV ضرورت دارید یا خیر.



واکسین آنفلوآنزا در طول فصل آنفلوآنزا که ممکن است تا بهار ادامه داشته باشد، از شما محافظت می کند. این مورد برای همه افراد ۶ ماهه و کلانتر ، هر ساله توصیه می شود.