

# 5 ways to avoid getting sick during cold and flu season:

1

## Get vaccinated.

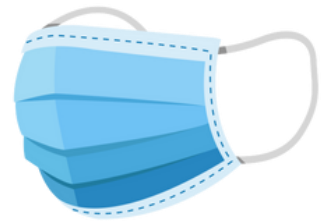
Stay up to date with flu, COVID-19, and RSV vaccinations.



2

## Wear a mask in crowded spaces

Put on a mask when you're elbow to elbow with others.



3

## Wash your hands often.

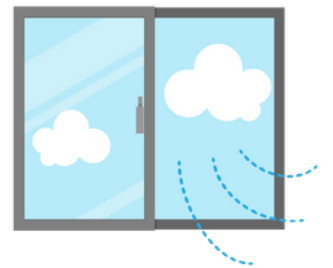
Use hand sanitizer if you can't wash.



4

## Keep good airflow indoors.

Open windows and use fans.



5

## Get enough sleep & nutritious foods.

Help your body stay healthy.



# 5 способів не захворіти в сезон застуди та грипу:

## 1

### Зробіть щеплення.

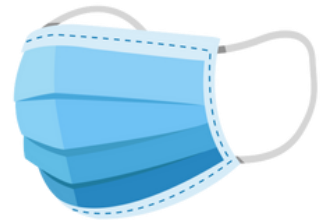
Зробіть усі необхідні щеплення від грипу, COVID-19 і РСВ.



## 2

### Носіть маску в людних місцях.

Надівайте маску, коли перебуваєте поряд з іншими людьми.



## 3

### Часто мийте руки.

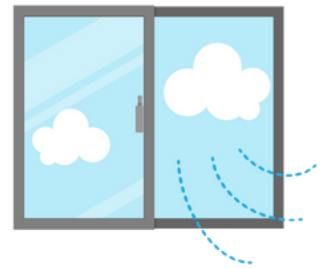
Якщо ви не можете помити руки, користуйтеся антисептиком для рук.



## 4

### Добре провітрюйте приміщення.

Відчиняйте вікна та використовуйте очищувачі повітря.



## 5

### Дотримуйтеся режиму сну та харчуйтеся поживною їжею.

Підтримайте здоров'я свого організму.



# 避免在伤风感冒季节期间生病的 5 种方法：

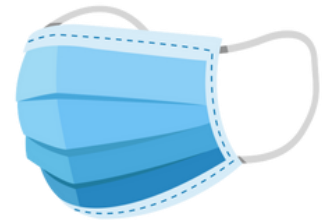
## 1

接种疫苗。  
及时接种流感、COVID-19 和呼吸道合胞病毒疫苗，保持最新的疫苗接种状态。



## 2

在人员密集的场所佩戴口罩。  
当您与他人近距离接触时，请佩戴口罩。



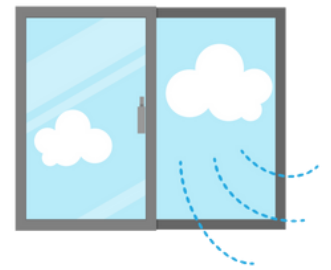
## 3

勤洗手。  
如果无法洗手，请使用消毒洗手液。



## 4

保持室内空气流通。  
打开窗户并使用风扇。



## 5

保证充足的睡眠，多吃有营养的食物。  
帮助身体保持健康。



# 避免在傷風感冒季節期間生病的 5 種方法：

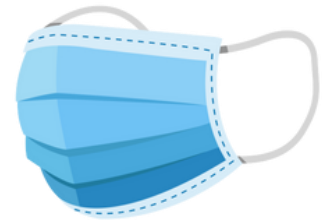
## 1

接種疫苗。  
及時接種流感、COVID-19 和呼吸道融合病毒疫苗，保持最新的疫苗接種狀態。



## 2

在人員密集の場合佩戴口罩。  
當您與他人近距離接觸時，請佩戴口罩。



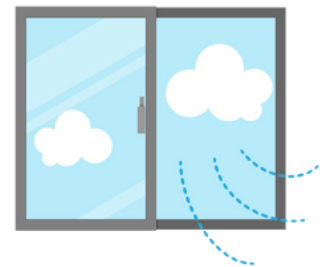
## 3

勤洗手。  
如果無法洗手，請使用消毒洗手液。



## 4

保持室內空氣流通。  
打開窗戶並使用風扇。



## 5

保證充足的睡眠，多吃有營養的食物。  
幫助身體保持健康。



# 추운 계절과 독감 시즌을 건강하게 보내는 5가지 방법 :

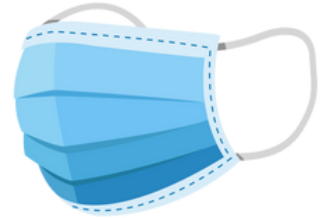
## 1

백신 접종을 받으세요.  
독감, COVID-19, 호흡기 세포융합 바이러스에 대한 최신 백신을 접종 받으세요.



## 2

사람이 많은 장소에서는 마스크를 착용하세요.  
다른 사람들과 가까운 거리에 있을 때는 마스크를 착용하세요.



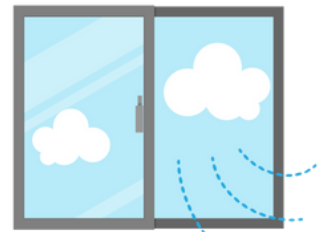
## 3

손을 자주 씻으세요.  
손을 씻을 수 없을 경우에는 손 소독제를 사용하세요.



## 4

실내 공기 흐름을 개선하세요.  
창문을 열어 환기하고 환풍기를 사용하세요.



## 5

충분한 수면을 취하고 영양가 있는 음식을 섭취하세요.  
신체를 건강하게 유지하세요.



# 5 cách phòng tránh mắc bệnh trong mùa cảm lạnh, cúm:

1

## Hãy tiêm chủng.

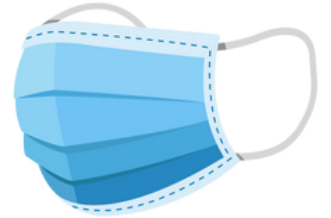
Luôn tiêm đầy đủ các vắc-xin phòng Cúm, COVID-19 và vi rút hợp bào hô hấp.



2

## Đeo khẩu trang ở những nơi đông người.

Đeo khẩu trang khi quý vị đứng sát với người khác.



3

## Thường xuyên rửa tay của quý vị.

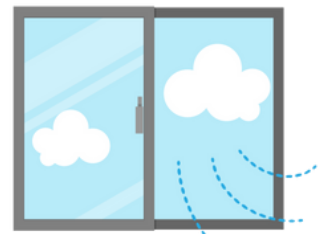
Dùng thuốc sát trùng tay nếu quý vị không thể rửa tay.



4

## Đảm bảo luồng không khí lành mạnh trong nhà.

Mở các cửa sổ và sử dụng quạt.



5

## Ngủ đủ giấc và ăn những thực phẩm bổ dưỡng.

Giúp giữ sức khỏe cho cơ thể của quý vị.



# វិធី 5 យ៉ាងការពារកុំឱ្យឈឺក្នុងអំឡុងរដូវផ្កាសាយ និងផ្កាសាយធំ

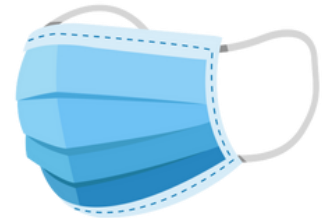
1

ចាក់វ៉ាក់សាំង៖  
ចាក់វ៉ាក់សាំងជំងឺផ្កាសាយធំ COVID-19  
និងជំងឺផ្លូវដង្ហើមឱ្យទាន់ពេលវេលា។



2

ពាក់ម៉ាស់នៅកន្លែងមានមនុស្សកកកុញ  
៖  
ពាក់ម៉ាស់ ពេលអ្នកនៅកៀកនឹងអ្នកដទៃ។



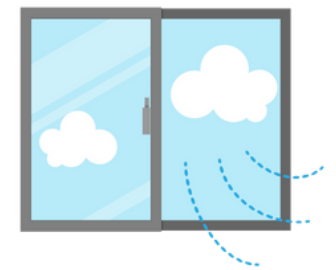
3

លាងដៃរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់៖  
ប្រើទឹកអនាម័យសម្លាប់មេរោគលើដៃ បើអ្នក  
មិនអាចលាងដៃបាន។



4

រក្សាលំហូរខ្យល់ល្អក្នុងអគារ៖  
បើកបង្អួច និងប្រើកង្ហារ។



5

គេងឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ និងញុំាអាហារមាន  
សារធាតុចិញ្ចឹម៖  
ជួយឱ្យរាងកាយរបស់អ្នកបន្តមានសុខភាពល្អ។



# 風邪やインフルエンザが流行する季節に病気にならないための5つの方法：

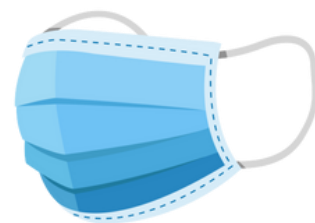
## 1

ワクチンを接種する。  
インフルエンザ、新型コロナウイルス、RSウイルスに対する最新のワクチンを接種してください。



## 2

人の多い場所ではマスクを着用する。  
人と触れ合うくらい距離が近い場所ではマスクを着用してください。



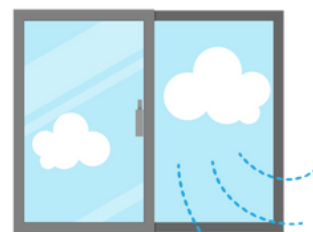
## 3

こまめに手を洗う。  
手洗いができない場合はハンドサニタイザー（手指消毒剤）を使用してください。



## 4

室内を換気する。  
窓を開け、扇風機を使ってください。



## 5

十分な睡眠と栄養をとる。  
身体を健康に保ちましょう。





# 5 wawen ñan am kōjbarok jāñ am bōk nañinmej ilo ien pio im bū!u in:

## 1

### **Bōk wā.**

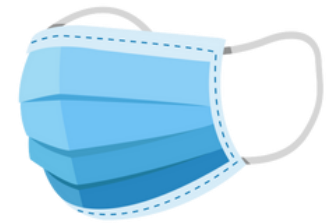
Pād wōt ilo am bōk wā ikijen bū!u, COVID-19, im Baeroj in RSV.



## 2

### **Ekanak māāj io jikin ko eloñ armij.**

Likit juon māāj ilo mejam ñe kwoj pād turin wōt ro jōt.



## 3

### **Ikutkut am kwale peim.**

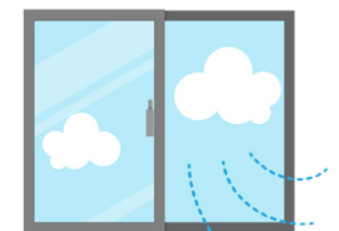
Kōjerbale kein amin ko ñe kwojjab maroñ in kwale peim.



## 4

### **Lale bwe en eman an duoj deloñ kōto ilowaan em.**

Kapellok wūntō im deel ko.



## 5

### **Kabwe awa in am kiki im mōñā ko remman ñan enbwinnim.**

Jibāñ enbwinnim ilo an pād wōt ilo ejmour eman.



# 5 siyaabood oo cudurrada looga hortago xilliga hargabka iyo qaboobaha:

1

## Is Talaal.

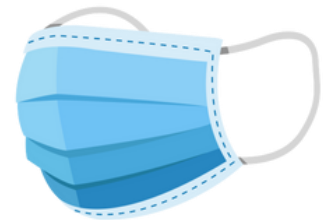
Qaado tallaalada hargabka, COVID-19, iyo Respiratory Syncytial Virus (RSV, Fayraska neef-mareenka).



2

## Xidho maaskaro marka aad ku sugan tahay meelaha dadku ku badan yihiin.

Xidho maaskaro marka aad si aad ah ugu dhowdahay dadka kale.



3

## Gacmahaaga dhaq mar walba.

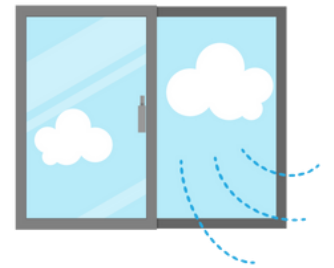
Isticmaal gacmo nadiifiyaha haddii aadan dhaqi karin.



4

## Hagaaji hawada soo galaysa goobaha aad kujirto.

Fur daaqadaha iyo albaabada waxaadna isticmaashaa marwaaxado.



5

## Hel hurdo kugu filan oo cun cuntooyin nafaqo leh.

Gacan ka gayso caafimaad qabka jidhkaaga.



# 5 способов не заболеть в сезон простуды и гриппа:

## 1

### Вакцинируйтесь.

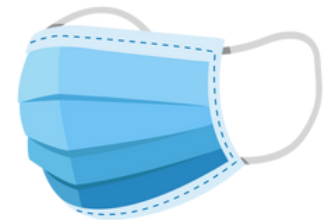
Сделайте все необходимые прививки от гриппа, COVID-19 и РСВ.



## 2

### Надевайте маску, когда вы.

находитесь в непосредственной близости от других людей.



## 3

### Часто мойте руки.

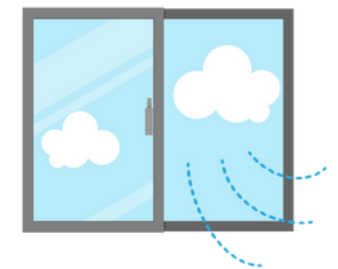
Если нет возможности вымыть руки, используйте антисептик для рук.



## 4

### Проветривайте помещение.

Открывайте окна и используйте очистители воздуха.



## 5

### Высыпайтесь и ешьте питательную пищу.

Поддержите здоровье своего организма.



# በጉንፋን እና ፍሉ ወቅት በህመም እንዳይያዙ የሚያደርጉበት 5 መንገዶች፡-

**1**

ይከተቡ።

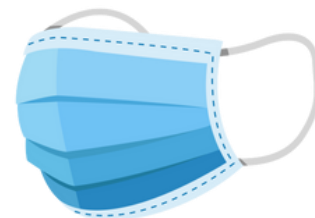
በፍሉ፣ COVID-19፣ እና Respiratory Syncytial Virus (RSV፣ የመተንፈሻ አካላት ሲንሲሻል ቫይረስ) ክትባቶች በየወቅቱ ራስዎን ያዘምኑ።



**2**

ህዝብ በሚበዛባቸው ቦታዎች ውስጥ ማስክ ያድርጉ።

ከሌሎች ጋር በጣም በሚቀራረቡበት ጊዜ ማስክ ያድርጉ።



**3**

እጆቸዎን ቶሎ ቶሎ ይታጠቡ።

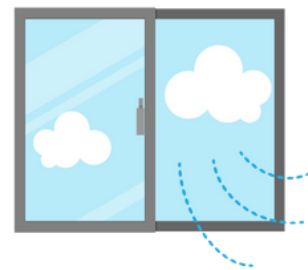
መታጠብ ካልቻሉ የእጅ ሳኒታይዘር ይጠቀሙ።



**4**

በቤት ውስጥ ጥሩ የአየር ዝውውር እንዲኖር ያድርጉ።

መስኮቶችን ይክፈቱ እንዲሁም ማራገቢያዎችን ይጠቀሙ።



**5**

በቂ እንቅልፍ ያግኙ እንዲሁም የተመጣጠኑ ምግቦችን ይመገቡ።

ሰውነትዎ ጤናማ ሆኖ እንዲቆይ ያግዙ።

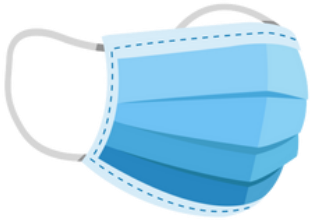


# طرق لتجنب الإصابة بالمرض خلال موسم نزلات البرد والأنفلونزا



1. الحصول على اللقاح.  
-احصل على أحدث لقاح مضاد للأنفلونزا، وكوفيد  
'Respiratory Syncytial Virus (RSV) و19،  
(الفيروس المخلوي التنفسي).

1



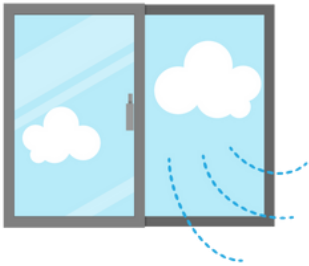
2. ارتدِ كمامة في الأماكن المزدحمة.  
ارتدِ كمامة عندما تكون في مكان مكتظ بالأشخاص.

2



3. اغسل يديك بشكلٍ متكرر.  
استخدم معقم اليدين إذا لم تتمكن من غسلهما.

3



4. احرص على تدفق الهواء بشكلٍ جيد في الأماكن  
الداخلية المغلقة.  
افتح النوافذ واستخدم المراوح.

4



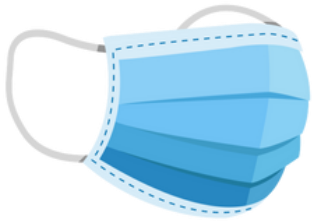
5. احصل على قسط كافٍ من النوم واحرص على  
تناول الأطعمة المغذية.  
ساعد جسمك على البقاء

5

# راه برای جلوگیری از مریض شدن در جریان فصل 5 سرماخوردگی و زکام:



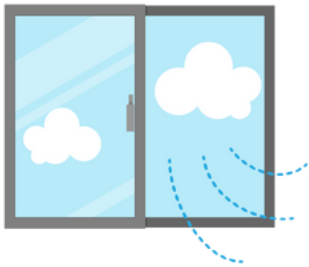
1  
واکسین شوید.  
Respiratory و 19- با واکسین های زکام، کووید  
Syncytial Virus (RSV، ویروس مجرا تنفسی)  
اپدیت باشید.



2  
در جاهای پر از دهم ماسک بپوشید  
زمانیکه با دیگران شانه به شانه هستید یک ماسک  
بپوشید.



3  
دست های خود را به صورت تکراری بشوید  
اگر نمی توانید دست خود را بشوید از ضد عفونی کننده  
دست استفاده کنید.



4  
جریان هوای آزاد را در فضاهای داخلی فراهم  
سازید.  
کلکین ها را بسته کنید و از پکه استفاده کنید.



5  
به اندازه کافی استراحت کنید و غذاهای مغذی  
بخورید.  
به بدن خود کمک کنید تا صحتمند بماند.

# ਠੰਢ ਅਤੇ ਫਲੂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ 5 ਤਰੀਕੇ:

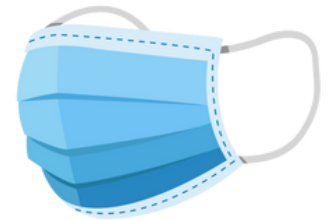
## 1

ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।  
ਫਲੂ, COVID-19, ਅਤੇ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰੀ  
ਸਿਨਸੀਸ਼ਿਅਲ ਵਾਇਰਸ ਦੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੇ  
ਨਾਲ ਅੱਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਰਹੋ।



## 2

ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ।  
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ  
ਮਾਸਕ ਜ਼ਰੂਰ ਪਹਿਨੋ।



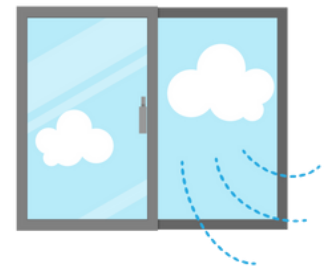
## 3

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਧੋਵੋ।  
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਧੋ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ  
ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।



## 4

ਬੰਦ ਕਮਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹਵਾਦਾਰ ਬਣਾਓ।  
ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਪੱਖਿਆ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।



## 5

ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ ਲਓ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਖਾਓ।  
ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।

