

# फ्लू र COVID-19

गम्भीर बिमारीहरू  
हुन् - विशेष  
गरी यदि तपाईं  
गर्भवती हुनुहुन्छ  
भने।



यस जाडो याममा आफ्नो शिशु र आफूलाई सुरक्षित राख्नुहोस्।

'फ्लू शट' (flu shot) लगाउनुहोस् र आफ्नो COVID-19 खोपहरूको आवश्यकतासँग अद्यावधिक रहनुहोस्।

यी दुवै खोपहरू सुरक्षित छन् र गर्भवती महिलाहरूको लागि निःशुल्क छन्।

आफ्नो जी.पी. वा सुडेनीसँग कुरा गर्नुहोस् र आजै खोप लगाउनुहोस्।

