

流行性 感冒 預防要訣



勤洗手。這有助於防止您和他人受到細菌感染。若沒有肥皂和清水，請使用酒精類洗手液或凝膠消毒劑。



咳嗽或打噴嚏時，用紙巾遮蓋您的嘴巴和鼻子。若沒有紙巾，請朝衣袖內咳嗽或打噴嚏，而不是雙手。



避免與病人近距離接觸。



若您生病了，盡可能待在家中並遠離他人，以保護他人不會被傳染；確保有充分的休息並聯絡醫生。



注射年度性流感疫苗。