



# 預防流感

經常用肥皂和自來水洗手



避免用手接觸眼睛、鼻子、和嘴巴



避免與生病的人太靠近。開窗讓新鮮空氣流通



生病的時候要留在家裡，不要上班、上學、或去公共場所



咳嗽或打噴嚏時用袖子或紙巾遮住口鼻



養成良好的衛生習慣。營養均衡、運動適度、和睡眠充足



每年都應施打流感疫苗