



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