

### 拒絕成為「行動病毒」

目前正是流感及其他呼吸道

疾病流行的季節，不管你是否已經打了流感疫苗，都應該做好手部衛生

與咳嗽禮節，生病在家多休息。

防流感請重視衛生習慣

保護自己與他人，流感流行期間，應特別注意：

#### ● 手部衛生

你的雙手一天摸過多少東西？

你若輕忽，病菌可能從眼、鼻、口侵入

#### 正確洗手 保健康

- 使用肥皂或洗手乳洗手
- 搓手至少 20 秒
- 洗完用手帕或衛生紙擦乾
- 雙手不任意碰觸眼、鼻、口

#### ● 咳嗽禮節

#### 打噴嚏時，請遮口鼻！

打噴嚏還在用手遮口鼻嗎？小心！沾染

病菌後，卻沒有立刻清洗的雙手，還可能

繼續將病菌傳播給更多的人

其實你有更好的選擇！打噴嚏或咳嗽時：

- 請以手帕或衛生紙遮住口、鼻
- 若來不及，請以衣袖代替，降低病菌傳播機會

#### ● 生病在家多休息

#### 小心成為行動病毒！

生病還到處趴趴走嗎？如果出現類流感症狀，請注意：

- 戴上口罩並就醫

- 若符合公費流感抗病毒藥劑適用對象 ( 持續高燒 48 小時，或家人/同學有類流感發病者等 )，可告知醫師
- 應在家休息，避免將病菌傳播出去