

在病毒猖獗季节保持健康的 6 个秘诀

降低感染和传播流感、新冠病毒 (COVID-19) 及呼吸道合胞病毒 (RSV) 等呼吸道病毒的风险。

接种所有最新的新冠疫苗

疫苗是预防得重病最佳保护措施。请访问 [MyTurn.ca.gov](https://myturn.ca.gov) 安排接种疫苗，或联系医务人员。

- 所有年满 6 个月者皆可接种 **流感和新冠病毒疫苗**。
- **呼吸道合胞病毒疫苗** 适用于婴儿和部分幼儿、孕妇以及年满 60 岁的成人。

生病时要待在家里

如果出现任何 **流感、新冠病毒** 或 **呼吸道合胞病毒症状**，请待在家里，远离他人。

检测和治疗

如有症状，请检测是否感染了 **新冠肺炎** 和流感。如果检测呈阳性，请就医询问治疗药物。出现症状后立即开始服用药物效果最佳。详细了解 **新冠病毒治疗方法**。

考虑戴口罩

在室内公共场所或拥挤之处，应考虑 **戴口罩**，尤其是自己或家人 **更可能得重病时**。

常洗手

经常用肥皂和流水洗手至少 20 秒钟。如果没有肥皂和水，使用酒精含量至少为 60% 的洗手液。

咳嗽或打喷嚏时掩住口鼻

对着肘部、手臂或一次性纸巾咳嗽或打喷嚏，之后务必洗手或消毒并处理好纸巾。



扫描二维码查看此传单上的
互动链接

