

預防流感
從你做起

預防流感

瞭解如何防止 H1N1 流感和季節性流感的傳播



接種疫苗

接種疫苗。本年度，你需要接種兩種不同的預防流感的疫苗：一種疫苗為預防 H1N1 流感，另一種為預防季節性流感。



咳嗽時注意遮掩

咳嗽或打噴嚏時，要注意遮掩自己的嘴和鼻子。可採用紙巾、衣袖或手臂內側來遮掩你的嘴和鼻子。



清洗雙手

經常用肥皂和清水來清洗雙手。含酒精的洗手液也可達到殺菌效果。



患病時， 請在家休息

請在退燒後（在未服用退燒藥的情況下）24 小時內留在家中。

避免傳播病菌。人們可能透過觸摸帶有流感病毒的表面或物體，然後觸摸自己的眼睛、鼻子或嘴而感染流感。



欲瞭解更多資訊，請造訪 www.cdph.ca.gov
或撥打流感熱線 [1-888-865-0564](tel:1-888-865-0564)。

