

在病毒猖獗季節保持健康的 6 個秘訣

降低感染和傳播流感、新冠病毒 (COVID-19) 及人類呼吸道融合病毒 (RSV) 等呼吸道病毒的風險。

接種所有最新的新冠疫苗

疫苗是預防得重病最佳保護措施。請造訪 [MyTurn.ca.gov](https://www.myturn.ca.gov) 安排接種疫苗，或聯絡醫事人員。

- 所有年滿 6 個月者皆可接種**流感和新冠病毒疫苗**。
- **人類呼吸道融合病毒疫苗**適用於嬰兒和部分幼兒、孕婦及年滿 60 歲的成年人。

生病時要待在家裡

若出現任何 [流感](#)、[新冠病毒](#) 或 [人類呼吸道融合病毒](#) 症狀，請待在家裡，遠離他人。

檢測與治療

[如有症狀](#)，請檢測是否感染了**新冠肺炎**和**流感**。如果檢測呈陽性，請就醫詢問治療藥物。出現症狀後立即開始服用藥物效果最佳。詳細了解 [新冠病毒治療方法](#)。

考慮戴口罩

在室內公共場所或擁擠之處，應考慮 [戴口罩](#)，尤其是自己或家人 [更可能得重病時](#)。

常洗手

經常用肥皂和流水洗手至少 20 秒鐘。如果沒有肥皂和水，請使用酒精含量至少為 60% 的洗手液。

咳嗽或打噴嚏時遮住口鼻

對著手肘、手臂或一次性紙巾咳嗽或打噴嚏，之後務必洗手或消毒並處理好紙巾。



掃描二維碼查看此傳單上的
互動連結

