預防流感的好方法

請您跟我這樣做

打疫苗

讓身體產生抗體

預防流感最佳利器

勤洗手

雙手不碰眼口鼻等黏膜

常常使用肥皂洗手

濕、搓、沖、捧、擦

好作息

少去人多的室內場所

多運動，均衡飲食，增加抵抗力

拱手不握手，減少病毒傳播

掩口鼻

咳嗽、打噴嚏需遮掩口鼻，避免飛沫散布

戴口罩

病毒會透過飛沫傳染，咳嗽或有流感症狀時，請戴上口罩

建議口罩每天更換，保持清潔。如果有破損或弄髒時，就不要使用