

预防流感核对表

您可以在保持身体健康和预防流感病毒的传播中发挥积极作用。
请做好以下几点：

打流感预防针

每年打流感预防针是预防染上和传播流感的最有效方法。

经常洗手

经常用肥皂和温水洗手至少20秒钟可以帮助去除细菌和病毒。每次用餐前和用餐后、去过公共场所之后、去过洗手间之后、咳嗽和打喷嚏之后、接触过可能受到污染的各种表面之后，您都要洗手。含酒精的洗手液可以有效地杀死病毒。

尽量少用手接触面部

大多数情况下，流感病毒通过您的眼睛、鼻子和嘴巴进入身体。

咳嗽和打喷嚏时用手臂 而不要用手遮住嘴

如果您用纸巾，请在用完后尽快扔掉并立即洗手。

保持家庭公用台面和器具的 清洁与无菌

门把手、电灯开关、电话、键盘和其它表面都可能遭受各种细菌和病毒的污染。用普通的家用消毒剂经常清洗这些台面和器具有助于免除病菌污染。病毒在物体表面可以生存长达48个小时。

如果您病了，请呆在家里

如果您认为得了流感，您应该呆在家里，不去学校或工作，直到您的症状全部消失。如果您的症状恶化，请给您的医护人员打电话。



© Her Majesty the Queen in Right of Canada, 2010 • ISBN# 978-0-662-03432-2 • CAT# HP40-14720101Ch-PDF



与他人谈谈健康

鼓励其它人也做好以上几点。如果您有孩子，请做好孩子的榜样。教他们洗手时数20下，并告诉他们咳嗽和打喷嚏时如何用手臂遮住嘴。



Notes

如需了解更多信息，请浏览 www.fightflu.ca 网站或给 1 800 0-Canada (1-800-622-6232) (听障人士专线 1-800-926-9105) 打电话。



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada 