

預防流感核對表

您可以在保持身體健康和預防流感病毒的傳播中發揮積極作用。
請做好以下幾點：

打流感預防針

每年打流感預防針是預防罹患和傳播流感的最有效方法

經常洗手

經常用肥皂和溫水洗手至少20秒鐘可以幫助去除細菌和病毒。每次飲食前後、去過公共場所之後、去過洗手間之後、咳嗽和打噴嚏之後、接觸過可能受到污染的各種表面之後，您都要洗手。含酒精的洗手液可以有效地殺死病毒。

盡量少用手接觸面部

大多數情況下，流感病毒通過您的眼睛、鼻子和嘴巴進入身體。

咳嗽和打噴嚏時用手臂而不要用手遮住嘴

如果您用紙巾，請在用完後盡快扔掉並立即洗手。

保持家庭公用檯面和用具的清潔與消毒

門上把手、電燈開關、電話、鍵盤和其它表面都可能遭受各種細菌和病毒的污染。用普通的家用消毒劑經常清洗和消毒這些檯面和用具有助於免除污染。病毒在物體表面可以生存長達48個鐘頭。

如果您病了，請呆在家裡

如果您認為得了流感，您應該呆在家裡，不去學校或工作，直到您的症狀全部消失。如果您的症狀惡化，請給您的醫護人員打電話。



與他人談談健康

鼓勵其他人也做好以上幾點。如果您有孩子，請做好孩子的榜樣。教他們洗手時數20下，並告訴他們咳嗽和打噴嚏時如何用手臂遮嘴。



Notes

如需更多資料，請瀏覽 www.fightflu.ca 或致電 1 800 0-Canada (1-800-622-6232) (聽障人士專線 1-800-926-9105)



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada 