

中止散播能使您和他人患病的病菌

经常洗手并干燥

洗手至少20秒钟并干燥20秒钟，或使用酒精类洗手液。

在准备食品、吃饭或吸烟前，咳嗽、打喷嚏、上厕所、给孩子擦鼻涕或换尿布后洗手。



咳嗽和打喷嚏时遮掩

当您咳嗽或打喷嚏前用纸巾掩住口鼻，并将用过的纸巾扔进垃圾桶。(如果您没有纸巾，用您的胳膊掩住口鼻—不要用手掩住)。记住之后洗手。

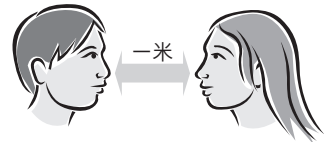


如果您患病的话，不要接近他人

如果您感觉不舒服，应远离他人。

如果您患有流感类疾病，应呆在家中或其它住所直至痊愈。

请勿外出到公共场所。如果您有事必须外出的话，请与他人保持至少一米的距离。在咳嗽和打喷嚏时一定要用纸巾掩住，避免与他人有任何身体接触(如握手、亲吻、拥抱)。



流感的症状

症状包括：发烧、咳嗽、嗓子痛、流鼻涕、身体痛、头痛、发冷和疲劳。有些人会出现腹泻和呕吐。在较严重或患有其他疾病的情况下，可能会发展成诸如肺炎的并发症。

对病人的照料

对于平日健康的人，对流感的担心主要为脱水和发烧。保持饮用液体饮品—每天饮用可至两升。冷饮最佳，特别是含糖量少的饮料。扑热息痛 (Paracetamol) 和布洛芬 (ibuprofen) 的退烧止痛效果良好。如果患者还患有其他疾病，请尽早寻求医疗建议。

何时需要寻求医疗建议

如果病症恶化的话，请打电话至**医疗热线 0800 611 116** 或医生寻求医疗建议。如果患者出现定向障碍或呼吸困难的话，您应立即打电话寻求医疗建议。紧急情况请拨打111叫救护车。

医疗热线 0800 611 116
每周七天、全天24小时免费电话