

杜絕散播能讓您及他人致病的細菌

經常清洗並乾燥您的雙手

洗手要洗至少20秒鐘，且花20秒鐘乾燥它們，或使用基本成份為酒精的擦手劑。

準備食物與吃東西或抽煙以前，還有咳嗽、打噴嚏、幫兒童擦鼻子、上廁所或換尿布之後，都要洗手。



咳嗽與打噴嚏時要遮住口鼻

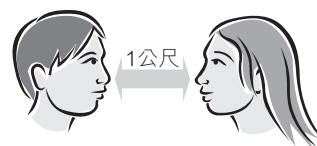
咳嗽或打噴嚏時要以紙巾遮住口、鼻，並將用過的紙巾丟入襯有垃圾袋的垃圾筒中。(假如您沒有紙巾，就以袖子前端遮著咳嗽或打噴嚏- 別用您的手遮。) 之後要記得洗手。



生病時，別接近他人

假如您覺得不舒服，請和他人保持距離。

假如您患了流行性感冒樣的疾病，便應該留在家中或其他的住宿處直到康復。



您不應外出到大眾場所。假如您因任何理由而必須外出，請和他人保持至少1公尺的距離。請總是以紙巾遮住您的咳嗽及噴嚏，並且避免和他人做任何的身體接觸(例如，握手、親吻、擁抱等)。

流行性感冒徵狀

徵狀包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、流鼻涕或鼻塞、身體酸痛、頭痛、發冷和疲勞。有些人可能還會出現腹瀉和嘔吐。對於比較嚴重的病例，或已具有醫療症狀者，則可能發展為肺炎之類的併發症。

照顧病患

對於平常健康的人而言，主要的顧慮是脫水與發燒。要不斷飲用液體- 一天最多2公升。冷飲最合適，特別是含有一些糖份的飲料。Paracetamol 與 ibuprofen 有利於解熱與鎮痛。假如病患其他的醫療問題，請盡早諮詢醫療建議。

何時該尋求醫療建議

假如徵狀惡化，請電**0800 611 116健康專線**或打電話給醫師尋求醫療建議。假如病患神智不清或呼吸困難，則應尋求立即的醫療建議。緊急情況時，請撥111要求救護車。

健康專線 0800 611 116
此乃每天24小時服務的免費電話