

流感預防怎麼做？

勤洗手、雙手不碰眼口鼻、減少出入人潮眾多的室內場所、打招呼時拱手不握手、打噴嚏掩口鼻、時常量體溫、養成良好的作息與運動習慣、定期清潔居家環境、保持室內環境通風、配戴口罩，都是降低確診流感的重要關鍵。在口罩的選擇上，一般口罩或棉布口罩，可在人潮擁擠或空氣不流通的情況下使用，減少吸入粉塵或將飛沫噴出；若有呼吸道症狀或出入醫院，配戴醫用口罩才能避免自身吸入飛沫微粒；活性炭雖可吸附有機氣體或粉塵，但無法防止飛沫傳染，選用時要多留意。

若家中已有流感患者，因病毒污染程度高，建議使用政府核可的消毒藥品、濃度 70% 的酒精或稀釋漂白水溶液（漂白水 1:水 99），消毒室內環境表面，以減少家中其他成員接觸感染流感的機會。

養成衛生好習慣

預防流感 / 新型A型流感

如何保護自己不被感染？預防小秘訣教給你

 <p>生病戴口罩</p>	 <p>肥皂勤洗手</p>	 <p>保持手部清潔</p>
 <p>均衡健康的飲食</p>	 <p>運動增強抵抗力</p>	 <p>生病在家休息</p>
 <p>避免手部接觸口鼻</p>	<h3>就醫分流</h3>  <ul style="list-style-type: none">● 有類流感症狀，請至鄰近診所就醫。● 如有呼吸困難、發紺、意識改變等流感危險徵兆，儘速至大醫院就醫！	

 衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC

 www.cdc.gov.tw

 1922防疫達人
www.facebook.com/TWCCDC

 Taiwan CDC
LINE@

疫情通報及諮詢專線：1922

資料來源：

文 / 2023 年 9 月 25 日 Yahoo 奇摩願健康 <https://ynews.page.link/EEHEU>

圖 / 衛生福利部疾病管制署