

停止傳播流感！

給家長的建議

防止流感的唯一最好辦法是每年接種疫苗，但良好的衛生習慣和其他措施也有幫助。

1. 避免近距離接觸。

避免與病人近距離接觸。當您生病的時候，也要與他人保持距離（至少3英尺），避免傳染給別人。

2. 生病時留在家裡。

生病時留在家裡，不要上班或上學，而且退燒後至少要留在家裡24小時。這樣可以防止您把疾病傳染給別人。

3. 遮掩口鼻。

咳嗽或打噴嚏時，請用紙巾遮掩口鼻。把用過的紙巾扔進垃圾筒。

4. 避免觸摸眼睛或口鼻。

觸摸有病菌的東西後再觸摸眼睛或口鼻，通常會傳播病菌。

5. 清洗雙手。

經常清洗雙手有助於防止病菌感染。

