

# 在各自家庭可以实施的新型流感措施



## 1 “洗手”、2 “漱口”、 在外边要戴“口罩”、在家里要“储备”

在患者咳嗽或打喷嚏时直接吸入了流感病毒或触摸带病毒的扶手后再摸眼睛、鼻子、嘴，使病毒进入体内，导致感染。

### 1. 把手洗干净!



○减少沾在手上的病毒和细菌，经常冲洗手是最有效的预防措施。

○养成外出后和吃饭前用香皂洗手的习惯。

○给小孩和卧床不起，不能自己洗手的患者都洗手。

(使用在市场(商店)出售的化妆水有消毒作用。)

### 2. 有效地实施含漱!

漱口后，冲洗喉咙。

### 3. 在人群中要戴口罩!

预防感染的同时，为了防止咳嗽和打喷嚏的患者传染他人，请戴口罩。

#### 《咳嗽礼仪》

- 咳嗽、打喷嚏的话，请戴口罩。
- 没有口罩时，不用手而是用面巾纸捂住嘴和鼻子，然后，马上扔掉面巾纸。
- 咳嗽、打喷嚏时要背过脸去，距离他人1米以上。

### 4. 以防万一，储备!

为防止流感流行，可长时间保存的食品、口罩、面巾纸等日常用品和医疗用品请储备2周用量。



不仅是病毒性流感，为了不生病，平时注意健康非常重要。

保证充足的睡眠和休息，营养均衡的饮食提高体力和抵抗力 !!