

預防感冒和流感的傳播

▶咳嗽和打噴嚏時遮掩口鼻

- 咳嗽和打噴嚏時用紙巾，而不是用手遮掩口鼻
- 立即扔掉紙巾並洗手
- 若您沒有紙巾，請用袖子遮掩



▶勤洗手

- 用溫水打濕並抹肥皂
- 揉搓 20 秒
- 沖洗乾淨
- 用紙巾擦乾
- 拿著紙巾關閉水龍頭
- 拿著紙巾打開浴室門
- 若沒有肥皂和水，請用含酒精的洗手液

▶讓病人遠離健康人

- 若感冒了，請待在家裡
- 遠離感冒的人
- 在流感季節不要去人多的地方



▶清潔共用物品

- 電話、玩具、電燈開關、遙控器、廁所把手、門把手、水龍頭以及其他把手

接種流感疫苗！



更多資訊，請造訪：www.nj.gov/flu

