

## 避免新流感，個人防護七大招

### 1. 不去人潮聚集、空氣密閉的場所

- (1) 避免或減少去醫院探訪病人。
- (2) 在室內打開窗戶，保持通風良好。

### 2. 勤洗手

- (1) 用肥皂或酒精 60% 以上的乾洗手液。
- (2) 完整的洗手應花上唱兩次生日快樂歌的時間。

### 3. 少摳鼻、不揉眼。

### 4. 正確使用口罩

- (1) 一般棉布口罩、紙口罩、外科口罩即可，不必用 N95。(N95 主要防範類似結核病無遠弗屆的空氣傳染，或醫護人員近距離接觸病患)
- (2) 與生病的人接觸後，立刻丟掉口罩並洗手。
- (3) 紙口罩只能使用一次，布口罩每次使用後需清潔。

### 5. 出現不適症狀，儘速就醫

- (1) 不適症狀包括：發燒、打噴嚏、流鼻水、打寒顫、肌肉酸痛。
- (2) 如確定為新流感，48 小時內投藥可降低演變為重症。

### 6. 居家防護以沸水擦物拖地

- (1) 大部份的病毒都怕熱。
- (2) 也可用 5~6% 含氯漂白水(約 4 個寶特瓶蓋量)+清水 5 公升(約寶特瓶 4 瓶量)，擦拭地板、門把、桌椅、洗手台、馬通等處，靜置 5~10 分鐘，再使用清水沖洗。

衛生保健組健康中心關心您