

提升国民体魄素质— 预防流感百宝箱

无论新流感在哪里发生，我们都要提高警觉。做好防范工作，注重个人卫生，留意强身健体，基本上都是抵抗任何疾病的良方。

- 每天量度体温。
- 保持良好个人卫生，勤洗手。
- 经常用酒精为日常用品消毒。
- 尽量打开窗户，保持空气流通。
- 配合适度运动，以提升身体抵抗力。
- 提升身体免疫力，摄取均衡的营养。
- 若出现流感症状，切勿上班或上学。
- 不要随地吐痰，应弃置于有盖垃圾箱内。
- 尽量避免以手接触口鼻，可用酒精搓手液消毒双手。
- 咳嗽或者打喷嚏时应该掩住口、鼻，应立即用皂液洗手。
- 减少进出公共场所，尽量远离人多拥挤的地方，以减低感染机会。
- 充足的休息和睡眠、保持心境开朗、切勿吸烟及避免吸入二手烟。
- 除了平常食物的摄取外，也要多补充水份、维生素 C 和维生素 B 群。
- 如出现流感症状：发烧、咳嗽、喉咙痛等，应戴上口罩，并及早求医。