



 西貢區議員

陸平才 老師

電話:3403 4192 電郵:lukpingchoi@yahoo.com.hk

陸 Sir 提提你

預防流行性感冒



打噴嚏或咳嗽時
應掩着口鼻



保持空氣流通



保持雙手清潔



接種季節性流感疫苗



如有呼吸道感染病徵
應佩戴口罩

衛生署衛生防護中心呼籲市民保持警覺慎防季節性流感，因為最新的監測數據反映本地流感活躍程度有所上升，顯示香港正進入冬季流感高峰期。為免感染流感及其他呼吸道疾病，市民應採取以下預防措施：

- 市民應注意均衡飲食、定時運動、有足夠休息、減輕壓力和避免吸煙，以增強身體的抵抗力；
- 保持良好個人及環境衛生；
- 打噴嚏、咳嗽或清潔鼻子後要洗手；
- 保持室內空氣流通；
- 避免前往人群聚集而通風欠佳的地方；及
- 若有呼吸道感染病徵或發燒，應佩戴口罩，並盡快求醫。

有關流感及其預防方法，請瀏覽衛生防護中心網頁www.chp.gov.hk/tc/view_content/14843.html。

資源來源:衛生署

聯絡處:富康花園第四座地下 網頁:www.lukpingchoi@yahoo.com.hk