

## 拒絕流感，保護親愛家人

最近正值流感高峰期，許多小朋友及老師都感冒了。

流感疫情持續發生讓人很緊張，施打流感疫苗是目前預防流感最有效的方法之一，提醒還沒有施打流感疫苗的您趕快去打針外，平時也要勤洗手，生病時戴口罩、速就醫，不上班不上學，在家休息，避免病情惡化及將疾病傳染他人。

預防流感，最忌家裡門窗緊閉，成了感染溫床；請開窗，保持居家空氣流通；盡量少開冷氣、空調，尤其冷氣出風口避免直接對著人吹，避免感冒及助長病毒散佈。拒絕流感，保護親愛家人，在家可以做到以下幾點：

### ▲潔身自愛

回家後別急著和親密愛人、寶寶抱抱又親親，記住：先洗手、更衣，將病毒擋在門外，以保護家人；除了飯前便後一定要洗手外，咳嗽、打噴嚏後，也一定要記得洗手喔！

### ▲窗明几淨

外面病毒多，回家最安全？但是，防疫也要從家裡做起！快來全家防疫總動員，捲起袖子大掃除！清理居家環境，以稀釋後的漂白水擦拭傢俱、玩具、清洗空調設備的濾網，多注意衛浴清潔。

### ▲強健體魄

免疫力是人體對抗外來病毒第一道防線，充足的睡眠、均衡的營養、適度的運動，以及多多到戶外活動，接受大自然的日光殺菌，有助於提升免疫力，也可以避免讓流感病毒上身。

### ▲垃圾完封

家裡有人感冒、涕泗縱橫，除了當事人勤洗手外，沾有口鼻分泌物的衛生紙、垃圾，可立即衝入馬桶或丟進加蓋的垃圾筒，盡量減少再用手接觸的機會。處理垃圾後，記得一定要洗手。

另外，一旦有發燒、感冒症狀，除了盡速就醫外，在家也要戴上口罩！