

預防流感



齊步步走

1
首重打流感疫苗，
公認預防之
最佳利器

2
咳嗽戴口罩

3
打噴嚏
掩口鼻

4
勤洗手

5
拱手
不握手

6
有症狀
速就醫

7
好作息：
多運動、
均衡飲食、
充足睡眠，
增強抵抗力

