

# 預防流感7絕招

健康強身金鐘罩

## 1 打疫苗

公認預防流感最佳利器



## 2 勤洗手

正確洗手五步驟：濕搓沖捧擦

## 3 掩口鼻

咳嗽、打噴嚏，需遮掩口鼻



## 4 戴口罩

咳嗽或有流感症狀時，請戴上口罩



## 5 速就醫

有流感症狀即戴口罩就醫，依醫囑服藥

## 6 多休息

生病在家休息，不上班不上課

## 7 好作息

多運動、均衡飲食，增強抵抗力



慈濟大學學務處衛生保健組

Department of Health, New Taipei City Government 關心您