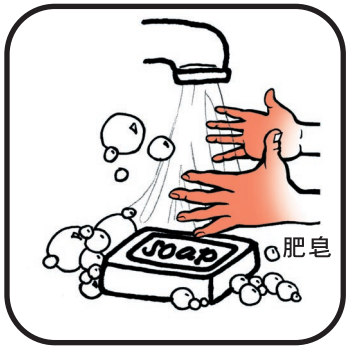
我如何才能保持健康？

- 請經常用肥皂和水或者含酒精的洗手劑清洗雙手。
- 在用手觸摸眼、鼻或口之前請務必清洗雙手。



- 請向您的醫生諮詢有關一年一度的流感疫苗接種事宜。有些人比其他人更容易因流感而患上重病，尤其是65歲和65歲以上的人、小於23個月大的嬰兒、以及有長期健康問題(例如心臟病、肺病和感染人體免疫缺損病毒(HIV))的人。

每一位65歲和65歲以上的人都應該接種一次肺炎疫苗，可預防餘生。有嚴重健康問題的人也應該接種肺炎疫苗。

Space for clinic-specific information.

DIS1914124. – 11.04.

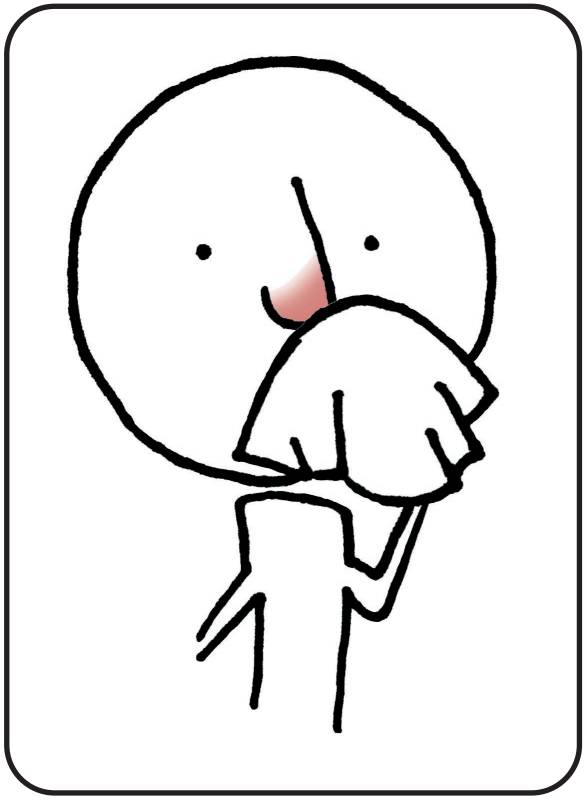
Special thanks to the Minnesota Department of Health and the Minnesota Antibiotic Resistance Collaborative.

APIC

NYC Health
THE NEW YORK CITY
DEPARTMENT of HEALTH
and MENTAL HYGIENE
Michael R. Bloomberg, Mayor
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., Commissioner
nyc.gov/health/flu

TAKE CARE NEW YORK

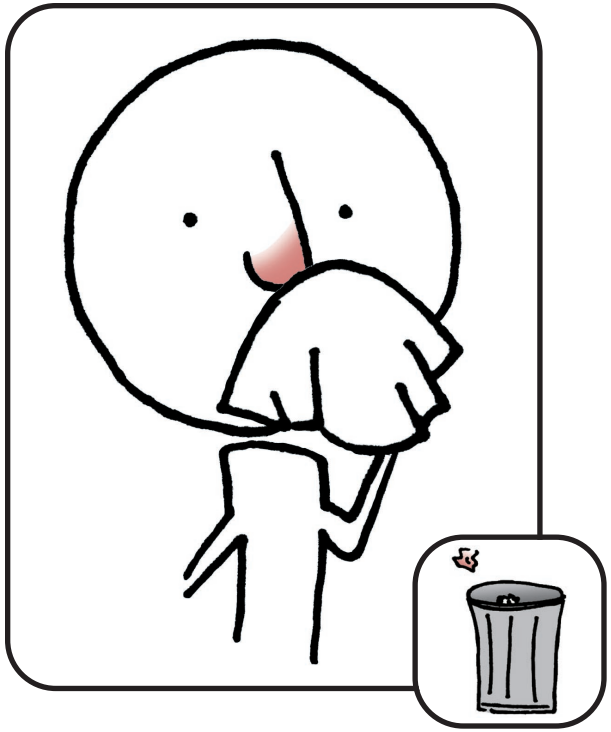
防止使您和他人患病的細菌傳播！



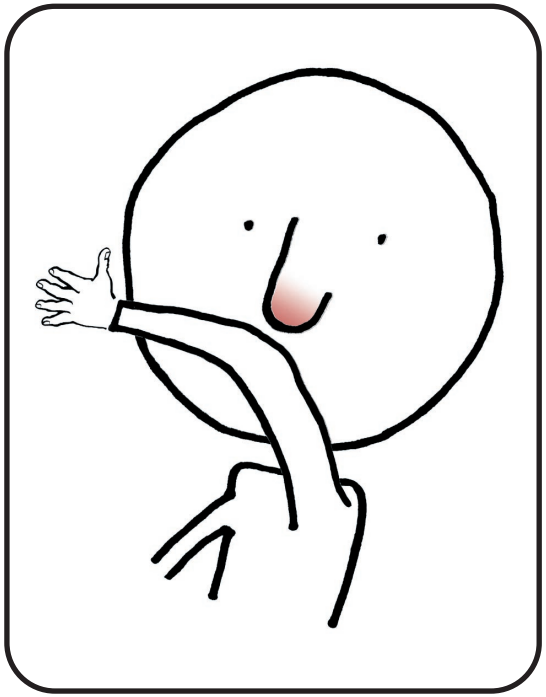
請您在
咳嗽時
遮住口鼻

如果我生病了，我應如何防止病菌的傳播？

- 嚴重的呼吸道疾病，猶如流感和嚴重急性呼吸道綜合症(SARS)，往往通過下述途徑傳播：
  - 咳嗽或打噴嚏
  - 不乾淨的手
- 這些疾病容易在人群密集的場合傳播。



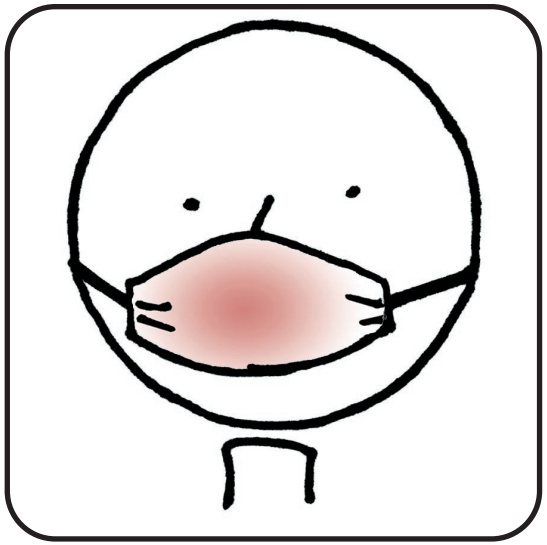
- 每當您咳嗽或打噴嚏的時候，請用紙巾遮住口鼻。並把用過的紙巾隨手扔進垃圾桶裡。



- 如果您沒有紙巾，在打噴嚏或咳嗽時請用您的袖子遮住口鼻，而不要用手。
- 在您咳嗽或打噴嚏之後，應用肥皂和水或者用含酒精的洗手劑清洗雙手。
- 當您生病的時候，請呆在家裡。
- 請勿與他人混用餐具、水杯、毛巾或者其他個人物品。
- 如果您發高燒並且咳嗽或者呼吸困難，就應該即刻去看醫生。

在診所或醫院：

- 當您咳嗽或打噴嚏的時候，請用紙巾遮住口鼻，並把用過的紙巾隨手扔進垃圾筒裡。
- 用肥皂和水或者含酒精的洗手劑清洗雙手。
- 請務必告訴醫生您是否在生病前的那個月裡離開過紐約市，或者您是否曾與那些近期離開過紐約市並且發過高燒和咳嗽的人士有過密切接觸。



- 您也許會被要求在公共場合戴上口罩。如果您看到工作人員和其他人戴著口罩，請不用擔心，他們戴口罩的目的是為了防止病菌的傳播。