



冬天害怕 洗手嗎？

肥皂勤洗手 別和病菌一起團圓

學生放寒假、農曆春節期間，南北往返與出門旅遊的民眾大增，若不注意個人衛生習慣，不但自己和家人容易染病，病菌也很容易就會傳播出去。



那些病毒在冬季特別活躍？ 流感病毒、諾羅病毒、輪狀病毒、腺病毒等。

病毒引起的疾病（症狀）？ 流感（發燒、頭痛、肌肉痛、流鼻水、咳嗽等）、病毒性腸胃炎（嘔吐、腹瀉等）。

1. 落實正確洗手

- ✓ 使用肥皂洗手，搓手至少20秒
- ✓ 洗手後，用手帕或衛生紙擦乾

2. 注意咳嗽禮節

- ✓ 咳嗽時，請以手帕或衛生紙遮住口、鼻
- ✓ 若來不及，請以衣袖代替，降低病菌傳播機會

3. 生病在家休息

- ✓ 若出現不適症狀，戴上口罩就醫
- ✓ 適時補充水分及電解質
- ✓ 以稀釋漂白水做居家環境消毒

你可以 怎麼做