

08D_預防呼吸道感染的健康指引

1. 保持良好的個人衛生習慣，打噴嚏或咳嗽時應掩著口鼻；
2. 用過的紙巾應妥善棄置；
3. 保持雙手清潔，雙手被呼吸系統分泌物弄污後(如打噴嚏後)應洗手；
4. 切勿與人共用毛巾；
5. 如有呼吸道感染病徵，應盡早找醫生診治，並應遵從指示，包括適當服用處方藥物及充份休息；
6. 有呼吸道病徵的病人宜戴上口罩，減低傳染病擴散的機會；
7. 注意均衡飲食、定時進行運動、有足夠休息、減輕壓力和避免吸煙，以增強身體的抵抗力；
8. 保持室內空氣流通；
9. 避免前往人煙稠密的地方；
10. 照顧者可戴上口罩，減低透過呼吸道受感染的機會。

摘錄自衛生署17/3/2003 擬備的「預防呼吸道感染的健康指引」，以作參考