

超強流感來襲



外出游玩預防7步驟



注意流感病程之可能樣態

流感普通症狀

發燒、頭痛
喉嚨痛、咳嗽、
肌肉痠痛



危險徵兆

呼吸困難、呼吸急促、缺氧、
血氧或痰液變濃、胸痛、意識改變
低血壓或高燒持續72小時



未滿5歲幼童、65歲以上長者或有
慢性疾病者，應提高警覺



預防方法

施打流感疫苗



第一步

咳嗽戴口罩



第二步

打噴嚏掩口鼻



第三步

記得勤洗手



第四步

拱手不握手



第五步

有症狀速就醫
不上班、不上課



第六步

好作息、多運動
均衡飲食、增加抵抗力



第七步

-大姆哥關心您-