



**接種疫苗** 流行性感冒或「流感」可能導致嚴重的疾病。接種疫苗是保護你自己和家人的最好方法。



**掩住咳嗽或打噴嚏**

咳嗽或打噴嚏時，用袖子或面紙掩住嘴巴和鼻子。將使用過的面紙丟到垃圾桶中，然後清洗雙手。



# 對抗 流感

**你應該知道的事**



**清洗雙手**

經常用肥皂和溫水，或含有酒精的洗手液洗手。



**避免接觸到你的眼睛、鼻子和嘴巴**

如果你接觸到有流感病毒的表面，你可能會因為摸自己的眼睛、鼻子或嘴巴而罹患流行性感冒。



**如果你感染了這種疾病，應留在家中休息**

當你被感染時，流感病毒會隨著你散播到你去的地方。必要時應留在家中，或接受醫療人員的檢查。



要了解更多資訊，請撥打 2-1-1 或造訪 [www.hawaii.gov/health](http://www.hawaii.gov/health)