



小貼士

流感由病毒引起，與感冒不同。流感可能會引發肺炎、住院和死亡。您可能被咳嗽或者打噴嚏的人傳染流感，也可能因為接觸其他病人觸碰過的物體表面而被傳染。流感季節一定要多加小心。以下是一些您可以做的事情。

採取以下措施，保護您和他人免受流感侵害：



- 立即接種流感疫苗，這是預防流感的最佳方法。
 - 流感疫苗適合年齡在六個月以上的所有人。
 - 如果您懷孕了，流感疫苗非常重要。它可以保護您和孩子。
 - 您附近可接種流感疫苗的診所：**insert link**



- 勤洗手，用肥皂和清水洗手至少20秒。如果沒有水和肥皂，請使用免洗手消毒液。
- 儘量不要觸摸眼睛、鼻子和嘴巴。病菌會透過這種方式傳播。
- 儘量遠離人群。儘量與生病的家人保持距離。



- 咳嗽或者打噴嚏時，請用紙巾遮住口鼻。紙巾使用後，請丟進垃圾桶。在擤鼻涕、咳嗽或者打噴嚏後，請記得立即洗手。如果沒有紙巾，請向著手肘內彎曲處咳嗽或打噴嚏。
- 對家中可能受到污染的物體表面進行消毒。

如果您患上流感：

- 請留在家中休息。
- 發病後至少7天內，或者在發熱呼吸道症狀緩解後至少24小時內，請留在家中，遠離他人。時間以較長者為準。



Alameda County
Health Care Services Agency



Alameda County Public Health Department
Celebrating Healthy People in Healthy Communities

Colleen Chawla – Agency Director
Kimi Watkins-Tartt – Director
Nicholas Moss, MD – Interim Health Officer

Contact

Public Health Department:
(510) 267-8000 Main Line

COVID-19 Information:
(510) 268-2101

www.acphd.org