



小贴士

流感由病毒引起，与感冒不同。流感可能会引发肺炎、住院和死亡。您可能会被咳嗽或者打喷嚏的人传染流感，也可能因为接触其他病人触碰过的物体表面而被传染。流感季节一定要多加小心。以下是您可以做的一些事情。

采取以下措施，保护您和他人免受流感侵害：



- 立即接种流感疫苗，这是预防流感的最佳方法。
 - 流感疫苗适合年龄在六个月以上的所有人。
 - 如果您怀孕了，流感疫苗非常重要。它可以保护您和孩子。
 - 您附近可接种流感疫苗的诊所：*insert link*



- 勤洗手，用肥皂和清水洗手至少20秒。如果没有水和肥皂，请使用免洗手消毒液。
- 尽量不要触摸眼睛、鼻子和嘴巴。病菌会通过这种方式传播。
- 尽量远离人群。尽量与生病的家人保持距离。



- 咳嗽或者打喷嚏时，请用纸巾遮住口鼻。纸巾使用后，请丢进垃圾桶。在擤鼻涕、咳嗽或者打喷嚏后，请记得立即洗手。如果没有纸巾，请向着手肘内弯曲处咳嗽或打喷嚏。
- 对家中可能受到污染的物体表面进行消毒。

如果您患上流感：

- 请留在家中休息。
- 发病后至少7天内，或者在发热呼吸道症状缓解后至少24小时内，请留在家中，远离他人。时间以较长者为准。



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