

流感季節將到來！ 保持健康 3 步曲。

以下是一些保持健康的小貼士，
簡單易行。別忘了告訴您的家人！

1. 勤洗手。

- **流行性感冒**透過病毒傳播。接觸東西時，病毒可附著到您的手上。若您的手接觸鼻子、眼睛或嘴巴，這些病毒便可使您患病。因此請勤洗手。
- **用水洗手還不夠**。應用溫水和肥皂洗手約 20 秒。或使用酒精濃度不低於 60% 的洗手液洗手。

2. 養成健康習慣。

- **食用富含營養的食品**。
多吃水果、蔬菜和全麥食品。
- **保持充足的睡眠和休息**。
- **多做運動**。
- **多喝水**。

如需更多有關流感疫苗或
三藩市內何處可接種疫苗之資
料，請致電：(415) 554-2681
或瀏覽 www.sfdph.org/flu

3. 接種流感疫苗。

- 可防止感染流行性感冒。
- 您可透過注射或鼻孔噴霧接種疫苗。
- 接種流感疫苗的最佳時間為 10 - 12 月份。
- 請向您的醫生諮詢流感疫苗是否適合您。



HEALTHY KIDS ♥

您的保健計劃

經濟實惠的健康保險
個人醫生 · 牙齒護理 · 眼科 · 處方
致電 (888) 558-5858
或瀏覽 www.sfhp.org