

# 請勿傳播流行性感冒！

1. 保護家人和社區居民的健康。

- 打噴嚏時請遮蓋口鼻。咳嗽時使用紙巾或衣袖遮蓋口鼻。
- 勤洗手。

2. 大多數情況下，即使您不服用任何藥物，身體亦會好轉。

- 請勿服用他人的藥物。
- 如有關於藥物的疑問，請向醫生諮詢。
- 請勿給 6 歲以下孩童服用非處方感冒藥。

3. 照顧好自己。

- 多喝液體飲料。(最好是水)
- 避免喝酒和吸煙。
- 用鹽水清洗鼻子。若流鼻水，此方法比藥物更加有效！

如需更多有關流感疫苗的資料，或欲瞭解三藩市內何處可接種該疫苗，請致電：(415) 554-2681 或瀏覽 [www.sfdph.org/flu](http://www.sfdph.org/flu)



SAN FRANCISCO



HEALTH PLAN

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](http://www.sfhp.org)