



避免流感擴散的 10 大要訣

1. 孩子生病時，讓孩子在家休息，不要前往學校或托兒中心。
2. 僅當孩子未發燒時間達到至少 24 小時 (在未服用退燒藥的情況下不再發燒) 才讓孩子返校上課。
3. 咳嗽時掩住口鼻。咳嗽時用上臂袖子或面紙掩蓋，而後將面紙妥當丟棄。
4. 妥當丟棄用過的面紙及其他被污染的物品，而後洗淨雙手。
5. 經常並定時洗手，在無法使用水清潔雙手時使用手部殺菌劑。
6. 定期清潔及消毒常用手接觸的區域及物品。
7. 孩子或其他家庭成員感染流感時 (出現包括發燒、喉嚨痛、流鼻水、頭痛及身體痠痛等症狀)，速與醫師聯繫。
8. 若無法陪伴孩子居家休息，事先做好孩子生病時或學校停課時照顧孩子的計劃。
9. 每年讓孩子接種流感疫苗。
10. 造訪 www.health.state.pa.us、www.cdc.gov 或 www.flu.gov，獲取最新資訊。

如有任何問題，請撥打 1-877-PA-HEALTH。