

2004年
疫苗短缺

疫苗並不是預防流感 的唯一方法



即使您今年沒有注射流感疫苗，也可以保護自己不患流感。下面的簡單措施有助於防止病菌傳播，保護您不會患病：

避免親密接觸。

避免與病人親密接觸。在您患病時，要與其他人保持距離以防止他們也會患病。

患病時要呆在家中。

如果可能，在患病時不要去上班、上學或出差，要呆在家中。您將有助於防止其他人不會患上該病。

捂住口鼻。

在咳嗽或打噴嚏時用紙巾捂住口鼻。
以下措施可能會防止您周圍的其他人患病。

洗手。

經常洗手將有助於避免感染病菌。

避免接觸眼睛、鼻子或嘴。

當某人接觸受病菌污染的東西後再接觸自己的眼睛、鼻子或嘴時，通常會傳播病菌。

其他的良好習慣將有助於您在冬天和全年保持健康，如充足的睡眠、參加體育活動、減少壓力、多喝水和吃衛生食物。此外，抗病毒投藥法可用於預防或治療流感，如果在流感發作前兩天使用抗病毒投藥法，即可治療流感。

Department of Health
and Human Services
Centers for Disease Control
and Prevention



如果要獲得更多資訊，請向保健人員尋求忠告或致電疾病管制預防中心免疫熱線

英語西和班牙語 **800-CDC-INFO** 網站 **www.cdc.gov/flu**