

咳嗽時掩蓋口鼻



1. 當你咳嗽、打噴嚏或擤鼻涕時掩蓋你的口和鼻。



2. 把用過的紙巾丟棄在垃圾箱。



3. 如果你沒有紙巾，用你的袖子掩蓋口和鼻，不要用你的手。



4. 用肥皂液和水洗手或使用手部消毒液 (酒精含量最少百分之 60)。

防止病菌傳播

咳嗽時經常掩蓋口鼻

- 咳嗽或打噴嚏時掩蓋口和鼻有助防止病菌傳播
- 如果你沒有紙巾，用你的袖子掩蓋口和鼻
- 與正在咳嗽或打噴嚏的人保持距離 (一米／三呎以上)

防止病菌傳播：咳嗽時經常掩蓋口鼻

爲什麼我咳嗽或打噴嚏時應該用紙巾掩蓋我的口和鼻？

不少病菌，例如流行性感冒、傷風甚至百日咳病菌，都是由咳嗽或打噴嚏傳播。如果你咳嗽或打噴嚏時用手掩蓋口鼻，你的手就會帶有並傳播這些病菌。當你用不潔的手觸摸另一個人或物件，例如門把、地鐵扶手、電話或電腦鍵盤，你便會傳播病菌。手上沾上這些病菌的人如果沒有清潔雙手便觸摸他們的眼、鼻或口，就可能會生病。

如果我生病，可以如何防止病菌的傳播？

採用下列方法防止病菌傳播：

- 當你咳嗽或打噴嚏時，用紙巾掩蓋口和鼻。
- 把用過的紙巾丟棄在垃圾箱中。用肥皂液和暖水或含有酒精的消毒液清潔雙手。
- 如果你沒有紙巾，用你的上臂掩蓋口鼻而不要用你的雙手。
- 與其他人保持距離（一米／三呎以上）。
- 如果你生病應留在家中。
- 不要與他人共用食具（例如杯子或吸管）、牙刷或毛巾。

我可以如何保持身體健康？

- 保持你的雙手清潔。用肥皂液和暖水洗手。如果雙手並非明顯骯髒，可以用酒精含量最少百分之 60 的消毒液清潔雙手。
- 不要觸摸你的眼、鼻或口。病菌的傳播往往是因你接觸了某些帶菌的東西後，再用不潔的手觸摸你的眼、鼻或口。
- 與正在咳嗽或打噴嚏的人保持距離（一米／三呎以上）。
- 每年注射流感針（流行性感疫苗）。
- 養成健康的好習慣——飲食健康、定時運動及有充足的睡眠。

我如何取得更多資料？

致電多倫多健康熱綫：416-338-7600，弱聽人士電話：416-392-0658，或瀏覽本署網站 www.toronto.ca/health