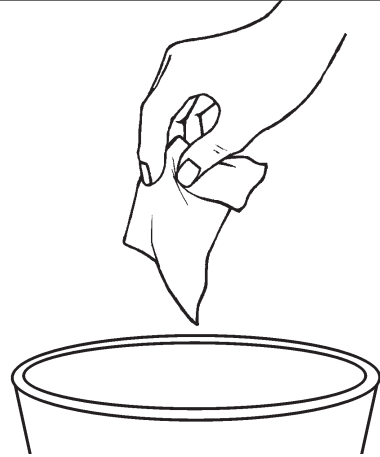


# 咳嗽時掩蓋口鼻



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內。



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. 用肥皂和水洗手或使用手部消毒液（酒精含量最少百分之70）。

## 防止病菌傳播

### 咳嗽時總是掩蓋口鼻

- 咳嗽或打噴嚏時掩蓋口和鼻有助於防止病菌傳播
- 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（兩米/六呎以上）

## 防止病菌傳播：咳嗽時總是掩蓋口鼻

### 為什麼我咳嗽或打噴嚏時應該用紙巾掩蓋口和鼻？

不少病菌，例如流行性感冒、傷風甚至百日咳病菌，都是經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。手上沾染這些病菌的人如果沒有清潔雙手便觸摸他們的眼、鼻或口，就可能感染病菌和生病。

### 如果我生病，如何防止病菌傳播？

採用下列方法防止病菌傳播：

- 當你咳嗽、打噴嚏或擤鼻涕時，用紙巾掩蓋口和鼻。
- 用肥皂和溫水或含有酒精的消毒液清潔雙手。
- 如果你沒有紙巾，用你的袖子掩蓋口鼻而不要用雙手。
- 把用過的紙巾丟棄在垃圾箱中。
- 與他人保持距離（二米/六呎以上）。
- 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。

### 我如何保持身體健康？

- 每年注射流感預防針（流行性感冒疫苗）。
- 保持你的雙手清潔。用肥皂和溫水洗手。如果雙手並非明顯骯髒，可以用酒精含量至少百分之70的消毒液清潔雙手。
- 盡量不要觸摸你的眼、鼻或口。病菌的傳播往往是因為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（二米/六呎以上）。
- 養成健康的好習慣——飲食健康、定時運動及充分休息。

### 我在哪裡可以獲得更多信息？

致電多倫多健康熱線：416-338-7600；電傳打字機（TTY）：416-392-0658，或瀏覽本局網站  
[www.toronto.ca/health](http://www.toronto.ca/health)

2012年12月

Chinese Traditional