

房屋資訊短片

片名：預防流感

旁白

香港現正處於流感高峰期

為了預防流感擴散

各位公屋居民應該經常保持高度警覺

維持清潔的環境

以及注意個人衛生

預防流感的方法包括

避免觸摸禽鳥及牠們的排泄物

如果曾經接觸雀鳥或家禽

要立刻用皂液和清水洗手

打噴嚏或咳嗽的時候

應該掩著口鼻

然後立即洗手

經常保持雙手清潔

用皂液以正確方法洗手

洗手後用即棄紙巾抹乾

千萬別跟其他人共用毛巾

要保持室內空氣流通

避免到人多擠迫的地方

養成恆常運動和飲食均衡的習慣

還要有充足睡眠和休息

以增加身體的抵抗力

如果有呼吸系統疾病的病徵

或者發高熱

便要戴上口罩並立即求診

大家亦可瀏覽衛生防護中心的網頁

了解更多有關預防流感的資料

熒幕蓋字

衛生防護中心網頁

<http://www.chp.gov.hk>