

## 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>