

预防流行性感冒 . . .

◇预防自己被传染 . . .

てをあらおう



- 请认真洗手（用肥皂·清水洗手 15 秒以上）
- 请尽量减少不必要的外出。（特别是人多的地方）

◇预防传染给周围的人 . . .

◆请遵守「咳嗽的礼节」!

- 在咳嗽，打喷嚏的时候，请带上口罩。
(没带口罩的时候，请使用卫生纸或手绢把口遮住。)
- 请把脸背向别人，相隔 1~2 米。

◇怀疑被传染了的时候 . . .

- 如果有突然发热、全身疲倦、关节疼痛、咳嗽、流鼻水、嗓子痛等流感样症状出现的时候，
请**事先联络**经常就诊的医生或附近的医疗机关、
救急病院之后，**带上口罩**去就诊。



◇自身持有慢性严重的病的人或怀孕的人等 . . .

- 请从平日开始注意管理自己的健康，听从主治医生的建议。
- 如果出现了任何症状，请一定事前联络，尽快就诊。



天津市保健所 流行感冒相談窗口

TEL : 524-5203 FAX : 524-5270