

# 流行性感冒（流感）

## 如何保护自己



1  
在咳嗽或者打喷嚏时，  
用一次性的纸巾捂住你的鼻子和嘴巴



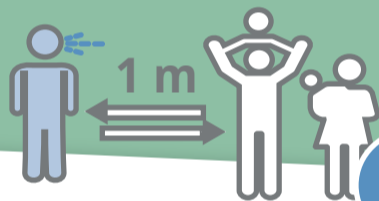
2  
用完一次性的纸巾后请丢到垃圾箱里



3  
经常用水和肥皂洗手



4  
如果你有流感的发病症状，  
卧床静养，不要去工作，  
去学校或者其他公共场所



5  
如果你有流感的发病症状，  
和其他人的接触距离至少保持一米



6  
如果你有流感的发病症状且  
你正在怀孕或者有某种慢性病，  
请及时前去咨询医生



7  
在和人打招呼时，尽量避免拥抱，



8  
在没有洗手的前提下请  
不要去摸眼睛，  
鼻子或者嘴巴