

預防流感

齊 7 步 走



1
首重打
流感疫苗

2
咳嗽戴口罩

3
打噴嚏
掩口鼻

4
勤洗手

5
拱手
不握手

6
有症狀
就速醫

7
多運動
均衡飲食
充足睡眠

