

如何避免感染H7N9流感



1. 勤洗手，雙手避免任意碰觸眼、鼻、口等黏膜。
2. 保持空氣流通，咳嗽、打噴嚏需遮掩口鼻，若出現發燒、咳嗽、喉嚨痛等呼吸道症狀，應戴口罩並就醫，儘量不上班、不上課。
3. 避免接觸禽鳥及其分泌物，若不慎接觸，應馬上以肥皂徹底清潔雙手。
4. 禽肉及蛋類徹底煮熟。
5. 料理生鮮禽畜肉品及蛋類後立即洗手，刀具、砧板也要徹底清洗後才能再度使用。
6. 不要購買或飼養來源不明或走私的禽鳥。
7. 非必要或無防護下，避免到生禽宰殺處所、養禽場及活禽市場。
8. 禽畜業工作者於作業過程時，應穿戴個人防護設施，工作後，應做好清消工作。
9. 一般民眾平時應養成良好個人衛生習慣、注意飲食均衡、適當運動及休息，維護身體健康。
10. 有禽鳥接觸史、流行地區旅遊史的民眾，若出現發燒、喉嚨痛、咳嗽、結膜炎等症狀，請戴口罩儘速就醫，並主動告知接觸史、工作內容及旅遊史等。
11. 口罩是居家常備保健物品，宜適量準備。
(資料來源：衛生署疾病管制局)



學務處衛生保健組

關心您