

預防感染流感或其他傳染病的措施

① 整體健康方面



每年接種季節性流感疫苗



確保自己及家人每天睡眠充足



飲食均衡



規律運動



避免煙酒



預防感染流感或其他傳染病的措施

② 個人衛生方面



保持良好
衛生習慣



避免前往人多
擠迫地方



打噴嚏或咳嗽時用紙巾掩住口鼻
痰涎及分泌物用紙巾包好放入有蓋垃圾桶
並儘快洗手
沒有紙巾時用肘部掩住口鼻



有感冒病徵、需照
顧病患或進入醫療
場所戴上口罩



若有不適及時就診或
在家休息
症狀加重儘快就診



預防感染流感或其他傳染病的措施

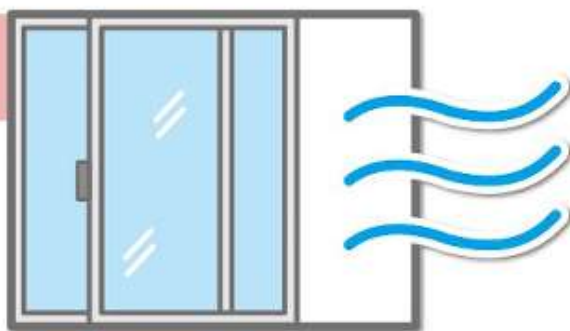
③ 環境衛生方面



保持良好環境衛生
經常清潔消毒



保持室內空氣流通



預防感染流感或其他傳染病的措施

④ 食物衛生方面



處理食物時注意衛生操作



確保食材、食物儲存和製作過程安全



生熟食物分開處理



食物徹底煮熟以預防引起胃腸炎



以適當溫度存放熟食
進食前徹底翻熱



預防感染流感或 其他傳染病的措施

有關強制申報疾病資料
瀏覽 **衛生局** 網頁



<http://www.ssm.gov.mo>



28700800 查詢



澳門特別行政區政府衛生局
Serviços de Saúde do Governo da Região Administrativa Especial de Macau



健康解碼

佩戴口罩 預防呼吸道疾病傳播

患上流感、
新冠或其他
呼吸道傳染
病時，點解
要戴口罩？



1. 患病時身體免疫力下降，為避免重疊感染其他呼吸道傳染病，加重或延長病程，應戴好口罩保護自己。
2. 顧己及人，戴口罩可減少將病毒傳播給家人和朋友。



新聞局
Gabinete de
Comunicação Social

資料來源



衛生局
Serviços de Saúde



幾時應該戴口罩？



1. 當出現發熱、肌痛、咽痛、咳嗽、流涕等流感樣症狀時；



2.



個人新冠病毒等呼吸道病毒檢測呈陽性時；

3. 進入醫療機構、老人和康復院舍時；



4.

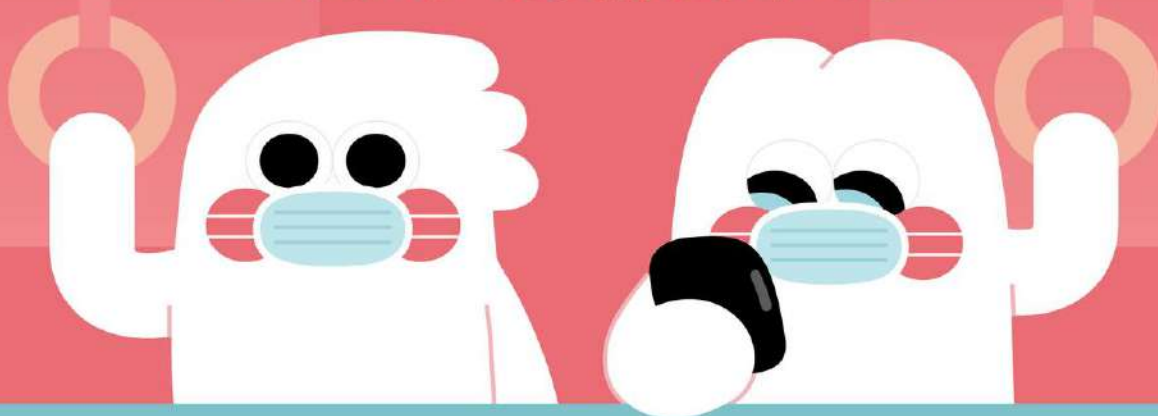


工作場所、托兒所及非高等教育機構出現群集感染時。

※ 其他情況可因應個人健康狀況和風險，自行決定是否需要戴口罩。



坐飛機、搭巴士或集體交通工具時，要戴口罩嗎？



由於集體交通工具的乘客較為密集，有利於呼吸道傳染病的傳播，因此：

1. 建議3歲或以上人士佩戴口罩，以保護自己免受感染，尤其是在流感高峰期時。
2. 當個人出現發熱、肌痛、咽痛、咳嗽、流涕等流感樣症狀時，應佩戴口罩，預防疾病傳播。

呼吸道禮儀

ETIQUETA RESPIRATÓRIA
RESPIRATORY ETIQUETTE

當你咳嗽或打噴嚏時

QUANDO TOSSE OU ESPIRRA
WHEN YOU COUGH OR SNEEZE

避免直接用手遮掩口鼻

EVITE USAR AS MÃOS DE FORMA DIRECTA PARA
COBRIR O NARIZ E BOCA

AVOID USING HANDS DIRECTLY TO COVER YOUR
NOSE AND MOUTH



用手肘或上衣袖
遮掩口鼻

FAÇA-O COM O COTOVELO OU MANGA

COVER YOUR NOSE AND MOUTH WITH ELBOW
OR SLEEVE



或者
OU
OR

用紙巾遮掩口鼻

CUBRA A BOCA E O NARIZ COM UM
LENÇO DE PAPEL

COVER YOUR MOUTH AND NOSE WITH
TISSUE



衛生局
Serviços de Saúde