

預防呼吸道感染疾病

什麼是呼吸道感染疾病？

當患者在咳嗽或打噴嚏時，釋放出的帶菌微粒，會在空氣中或經飛沫傳染給其他人。

例如：流行性感冒、肺炎、肺結核（俗稱肺癆）



傳染途徑： 經飛沫或透過空氣

預防疾病傳播：

1. 當咳嗽或打噴嚏時，請用紙巾遮蓋口和鼻，以防飛沫四濺
2. 不可隨地吐痰
3. 用紙巾將痰涎包裹，然後才棄置
4. 雙手若沾污，請即洗手



減低感染機會：

1. 勤洗手
2. 保持環境衛生及空氣流通
3. 避免到人多擠迫或空氣不流通的地方
4. 均衡飲食
5. 適量休息及運動

