

流行性感冒（流感）

如何保护自己



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



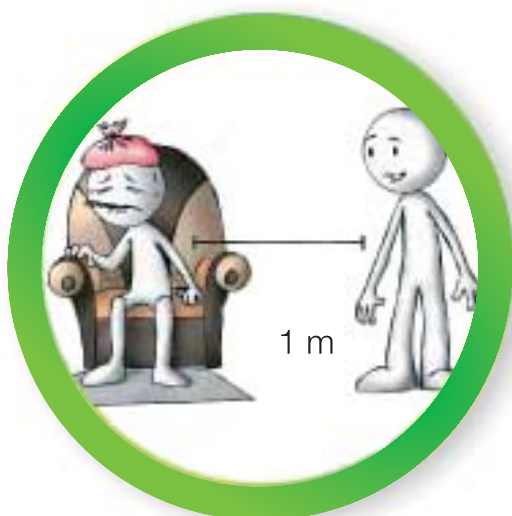
用完一次性的纸巾后请丢到垃圾箱里



经常用水和肥皂洗手



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



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



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



在和人打招呼时，尽量避免拥抱，



在没有洗手的前提下请
不要去摸眼睛，
鼻子或者嘴巴

流感专线电话

900 G R I P E A

900 4 7 4 7 3 2

Web <<http://www.euskadi.net/gripe>>



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

OSASUN ETA KONTSUMO
SAILA
DEPARTAMENTO DE SANIDAD
Y CONSUMO



World Health
Organization