

感冒和流感季节的 个人必备工具箱

Your personal toolkit for cold and flu season

有许多工具可以帮助您和您的家人免受流感、新冠和呼吸道合胞病毒（RSV）等呼吸道疾病的侵害。

在确保为您的整体身心健康提供支持的同时，您可以决定如何以及何时使用这些工具。例如，如果您患严重疾病的风险较高，则可运用较多的工具。



- 您的家人和社区可以互相支持。
- 请致电 **8-1-1** 或与医疗保健提供者谈论您的疑虑。

让我们打开工具箱



疫苗 Vaccines

及时接种最新疫苗，包括新冠疫苗和每年注射的流感疫苗，这可为您提供预防严重疾病的最佳保护。



如果病了，呆在家里 Stay home if sick

如果生病了，请呆在家里或远离他人。休息可以帮助您康复，并减少传播给他人。



清洁双手 Clean hands

经常用肥皂和水洗手或使用洗手液，例如进食前、去过公共场所或用过共用物品后。



戴口罩、遮住咳嗽 Mask & cover your coughs

在要求戴口罩的地方以及生病却无法远离他人时，要佩戴口罩；也可根据个人选择佩戴口罩。

咳嗽和打喷嚏时，要用衣袖遮住。



良好空气流动 Good airflow

如果您有空气过滤或通风系统，请确保它们工作运行良好。如果可能，打开门窗引入新鲜空气。



尊重个人空间 Respect personal space

与他人之间保持足够的空间，让每个人都感觉舒适自在，也有助于阻止病菌传播。



清洁表面 Clean surfaces

定期清洁和消毒共用的或接触次数多的物品，如电灯开关、门把手、手机、台面和马桶。



检测与治疗 Test & treat

大多数人可在家中使用无需处方即可购买的药物来控制症状。如果您的风险较高，可能可以接受抗病毒治疗。请向医疗服务提供者咨询相关选择。药店提供免费的新冠居家快速检测盒，以便帮助确定治疗方法。