

## 冬季谨防呼吸道感染

### Protect Yourself Against Respiratory Infections

冬季即将来临，你是否担心自己会在冬季的日子裏患上感冒，支气管炎或其他上呼吸道感染疾病？你可能正在未雨綢繆，为健康而愉快地度过冬季策划方案，作好安排。以下几点提议可有助你远离呼吸道感染的烦恼：

#### 1. 提高自身免疫功能

- 均衡饮食并进食大量新鲜水果、蔬菜
- 充足休息
- 定期运动
- 减低压力

#### 2. 保持良好个人卫生

- 莫用手擦鼻子、眼睛或口
- 打喷嚏或咳嗽时，应考虑到别人，用纸巾掩鼻及口。并不要随地吐痰。因唾液或痰均会传染疾病。
- 常用肥皂及水洗手。用纸巾抹手，关水喉以及开门或关门。



#### 3. 戒烟或避免二手烟

#### 4. 避免到人多稠密的场所

#### 5. 保持家居及工作地方空气流通

#### 6. 如患有慢性疾病，如糖尿病，哮喘，癌症或心脏病等，应每年注射感冒预防针。