

## 冬季謹防呼吸道感染

### Protect Yourself Against Respiratory Infections

冬季即將來臨，你是否擔心自己會在冬季的日子裏患上感冒，支氣管炎或其他上呼吸道感染疾病？你可能正在未雨綢繆，為健康而愉快地度過冬季策劃方案，作好安排。以下幾點提議可有助你遠離呼吸道感染的煩惱：

#### 1. 提高自身免疫功能

- 均衡飲食並進食大量新鮮水果、蔬菜
- 充足休息
- 定期運動
- 減低壓力

#### 2. 保持良好個人衛生

- 莫用手擦鼻子、眼睛或口
- 打噴嚏或咳嗽時，應考慮到別人，用紙巾掩鼻及口。並不要隨地吐痰。因唾液或痰均會傳染疾病。
- 常用肥皂及水洗手。用紙巾抹手，關水喉以及開門或關門。



#### 3. 戒煙或避免二手煙

#### 4. 避免到人多稠密的場所

#### 5. 保持家居及工作地方空氣流通

#### 6. 如患有慢性疾病，如糖尿病，哮喘，癌症或心臟病等，應每年注射感冒預防針。