



## 阻止致病的病菌傳播

### 病菌如何傳播

流感和感冒這種疾病由感染鼻子、喉嚨和肺的病菌引起。被感染的人咳嗽或打噴嚏時，通常會把流感和感冒傳染給他人。

### 如何幫助阻止病菌的傳播

一定要：

- 在打噴嚏或咳嗽時捂住口鼻
- 經常洗手
- 不要擦拭眼睛、口鼻
- 生病時不要外出，需要時要看醫師
- 養成其他良好的健康習慣

### 打噴嚏或咳嗽時捂住口鼻

咳嗽或打噴嚏時使用紙巾，然後把紙巾丟掉。沒有紙巾時，打噴嚏或咳嗽要捂住口鼻。然後洗手，而且每次打噴嚏或咳嗽後都要洗手。

### 經常洗手

可能時，用肥皂和溫水洗手，然後雙手用力磨擦，並用力擦洗所有的皮膚表面。洗手要持續 15 到 20 秒鐘。肥皂加上用力擦洗才能移動並洗掉病菌。

沒有肥皂和水時，可使用含酒精的一次性手巾或膠體消毒殺菌劑。在大多數超級市場和藥房都有出售。使用膠體時，放在手內磨擦，直到膠體變乾。膠體不需要水；膠體內的酒精就能殺死導致感冒和流感的病菌。\*

\*出處：「美國食品暨藥物管理局/食品安全暨應用營養中心食品安全完整參考指南」（FDA/CFSAN Food Safety A to Z Reference Guide）2001 年 9 月：洗手 (<http://www.cfsan.fda.gov/%7Edms/handwashing>)。

### 不要擦拭眼睛、嘴巴或鼻子

接觸病菌污染的物件後再觸摸眼睛、嘴巴或鼻子，通常會傳播病菌。病菌可以在球形門拉手、書桌和桌子等物體表面生存很長時間（有些能生存 2 個小時或更久）。

## 阻止致病的病菌傳播 (接上頁)

### 生病時不要外出，需要時要看醫師

生病或有流感症狀時，要呆在家裡好好休息，需要時要看醫師。不上班的話可能需要給您的工作單位出示醫師的證明。記住：與他人保持一定的距離可能保護他們不生病。流感的通常症狀包括：

- 發燒（通常高燒），
- 頭痛
- 極度疲倦
- 咳嗽
- 喉嚨疼痛
- 流鼻涕或鼻塞
- 肌肉疼痛，及
- 噁心、嘔吐和腹瀉（在兒童中比在成人中更為普遍）。

### 養成其他良好的健康習慣

多睡覺、經常運動、不要有壓力、飲用大量的液體，而且還要吃健康的食物。養成健康的習慣能幫助您在流感季節和一年所有的時間內保持健康。

### 更多的事實、數據和怎麼辦的建議

聯邦疾病控制中心（CDC）及其合作機構和組織提供大量有關洗手和其他您能做的事情的訊息，助您保持健康，避免導致流感、感冒和其他疾病的病菌。在這個「阻止病菌傳播」網站，參閱其他資源（<http://www.cdc.gov/germstopper/resources.htm>）和海報（<http://www.cdc.gov/germstopper/materials.htm>），以獲得其他網站、材料及聯絡資訊的挑選清單。

有關詳情，請瀏覽 [www.cdc.gov/flu](http://www.cdc.gov/flu)，或撥打國家免疫熱線  
(800) 232-2522 (英語)，(800) 232-0233 (西班牙語)，或 (800) 243-7889 (電傳打字機)。

2004年10月15日

2頁之2