

# 預防細菌的傳染

以下是一些預防病毒傳染蔓延的簡單方法，特別是在易患感冒和流感的季節。



當病毒進入鼻子、喉嚨或肺裡時，它們能導致呼吸道感染。普遍性呼吸道感染包括傷風、流感、支氣管炎，和靜脈竇和耳朵感染。較不普遍的呼吸道感染包括百日咳或嚴重急性呼吸道症候群（SARS）。病毒能透過打噴嚏、咳嗽或用手摸嘴、鼻子和眼睛導致大部分傳染。

當您親近的人患病時，您可以透過良好的健康習慣幫助停止病毒和其它病菌的傳染。遮掩咳嗽和噴嚏並經常洗手。假如您患有發燒、咳嗽或皮疹，診所和醫院可以為您提供在接待室和檢查室用的面罩。所以請有所準備。

以下是一些防止您將病菌傳染給他人，以及防止他人將病菌傳染給您的方法。

## 請將自己的病菌留給自己：

- 當您打噴嚏、咳嗽或擤鼻子時，請用紙巾遮住口鼻。
- 請立即將用過的紙巾扔進垃圾桶。
- 經常洗手。在打過噴嚏、咳嗽或擤鼻子，觸摸用過的紙巾和手絹後，請經常洗手。
- 請用肥皂和溫水洗手。並不需要抗菌肥皂。
- 如果您患了發燒和咳嗽，請留在家中。
- 如果您患了發燒和咳嗽，請告知您的醫生。謹遵醫囑，特別在服藥時。
- 多休息，多喝水。
- 在醫生辦公室或診所候診室時，若接到要求請戴上面罩。這樣做有助於防止細菌傳播。

## 遠離細菌：

- 經常洗手。飯前洗手。避免觸摸眼睛、鼻子和嘴。
- 在觸摸或接近打噴嚏、咳嗽、擤鼻子或流鼻涕的人後，請洗手。
- 不要和他人共享食物、菜餚、用具或杯子。
- 不要和他人共享毛巾、牙刷、口紅、玩具、香煙，和其它私人物品或任何可能被污染的東西。



華盛頓州衛生部

P.O. Box 47890  
Olympia, Washington  
98504-7890

[www.doh.wa.gov](http://www.doh.wa.gov)

1-800-525-0127