



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY

預防『非典型肺炎』 有方法

- 最有效的預防傳染方法是：

戴上口罩 (外科專用口罩已可以起保護作用)

- **均衡飲食、日日運動**、
有足夠的休息和睡眠、減輕壓力和不要
吸煙，增強身體的抵抗力

- **多喝開水** 成人每日
6-8 杯水，幫助排除毒素。



- 保持個人**良好衛生習慣**，
打噴嚏、咳嗽和清潔鼻子後
要用梘液徹底洗手；

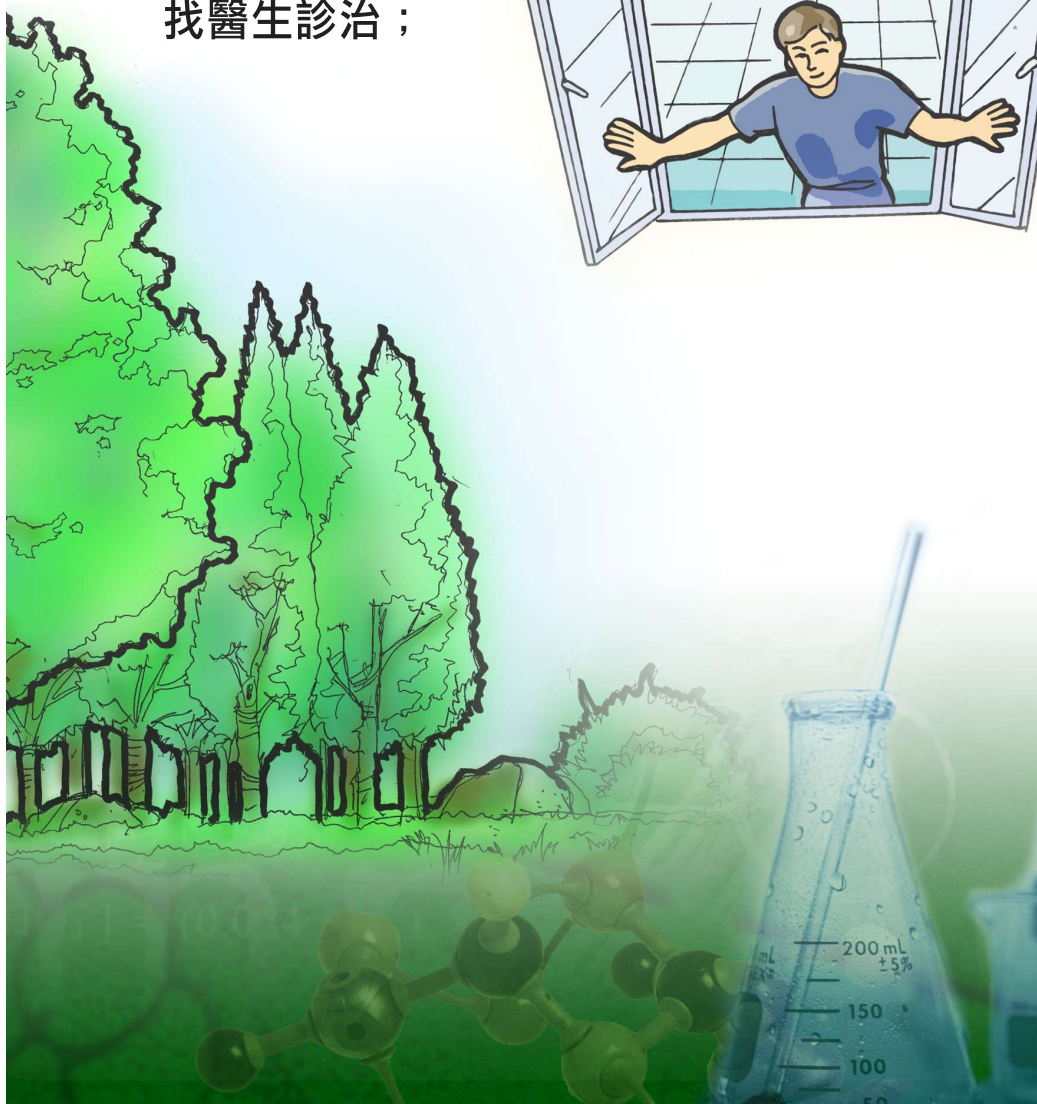




醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY

預防『非典型肺炎』 有方法 (續)

- 保持空氣流通；
- 避免前往人煙稠密的地方；
- 如果有流感病徵，可以考慮戴上口罩，預防傳染其他人。如果發現有呼吸道感染病徵，應盡早找醫生診治；





醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY

預防『非典型肺炎』 有方法 (續)

- 若發現子女染病，不要讓他們上學或到託兒所；
- 到醫院探病及接觸病人應戴上口罩，先徹底洗手洗面才接觸其他人。
- 有意外遊人士，如有呼吸道感染病徵，最好不要繼續旅程，並馬上見醫生。



認識病徵

留意警號

- 每年冬春季節，呼吸道疾病的發病率都會明顯上升（平均每一個月有千多人因肺炎入院治療）
- 市民如發現有
 - 頭痛
 - 乾咳
 - 或全身酸痛應及早求診，由醫生診斷病情。
- 絕大多數的肺炎病人在得到適當治療後，是可以痊愈的。

