

流行性感冒期間的幾個保健衛生方法



彩虹天使教育網



接種流行性感冒疫苗



如果生病了，要在家休息



經常洗手



咳^カ嗽^{キョウ}的^ノ時^{トキ}候^{トキ}，
要^ハ摀^メ住^メ嘴^{クハ}巴^バ



不^ク要^ク隨^ヒ便^ニ摸^ル
眼^メ睛^マ、鼻^ハ子^コ
或^ハ嘴^{クハ}巴^バ



充^{チウ}足^{トク}的^ノ睡^{スイ}眠^{ミン}



避^ヒ免^メ不^ク必^ク要^ハ
的^ノ近^{キン}距^{キョウ}離^リ接^ケ
觸^{シユ}



多^{カクセ}吃^イ蔬^ア菜^{カ、}與^ウ
水^{ア、}果^{クセ}



多^{カクセ}吸^ト新^{ト、}鮮^{ト、}空^{クセ、}
氣^{ク、}與^ウ運^{ウ、}動^{カクセ、}



不^{ク、}要^{カ、}抽^イ煙^{ト、}或^{クセ、}
遠^{ウ、}離^{カ、}二^ル手^{ア、}菸^{ト、}