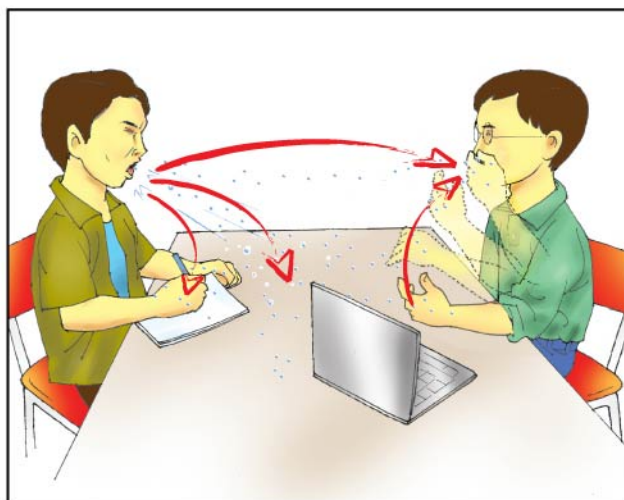


预防 A(H1N1) 型流感



了解此病毒如何传播...



* 传播距离少于1米*

此病毒是透过患者咳嗽和打喷嚏传播。

飞沫会落在患者的手部、物体表面或散播在空气中。任何人一旦与患者的呼吸、手部、身体或与有关物体表面接触，就会感染 A(H1N1) 型流感。

A(H1N1) 型流感症状

- 发烧

及出现以下任何一个症状：

- 咳嗽
- 喉咙痛
- 呼吸困难
- 全身酸痛
- 头痛

如果你刚从爆发 A(H1N1) 型流感的国家或疫区回国，
或
与 A(H1N1) 型流感疑似患者或确诊患者有过紧密接触
及
在 7 日内出现上述症状，**马上寻求医生治疗。**

你的迅即行动可帮助卫生部采取更有效的措施，防止本土传染病例扩散。

防范措施

咳嗽或喷嚏时，请用手帕或纸巾捂口鼻



- 把纸巾弃于垃圾桶。马上用肥皂及清水洗手。

勤洗手



1. 用水淋湿双手，再用肥皂涂匀



2. 搓洗双手手掌



3. 搓洗每只手指和指间



4. 在手掌上刮擦指甲



5. 搓洗手背和指间



6. 用清水把手洗净



7. 用干净的布或纸巾抹干手



*洗手液



*也可使用含酒精的洗手剂。

- 时时注意个人卫生，经常用肥皂和清水洗手，特别是当你咳嗽或打喷嚏后。

戴上口罩



- 如果你身体不适及出现流感症状，请戴上口罩。这有助于防止病毒传播。

展延到爆发 A(H1N1) 型流感的国家或疫区旅行



有关当局将随疫应变，不时采取应对措施，请遵守政府发布的所有指示

国家危机预案与应对中心行动室电话：
03 8881 0200 / 0300



马来西亚卫生部
www.moh.gov.my
www.myhealth.gov.my • www.infosihat.gov.my
BC/400,000/26/06/2009

