

遠離流感 只需4步驟!



流感季節來襲，記得做好防範措施，保護自己和親友
以下是防範流感的四大步驟

咳嗽禮節



咳嗽、打噴嚏時請使用**衛生紙**
遮住口鼻，防止飛沫傳播

戴口罩



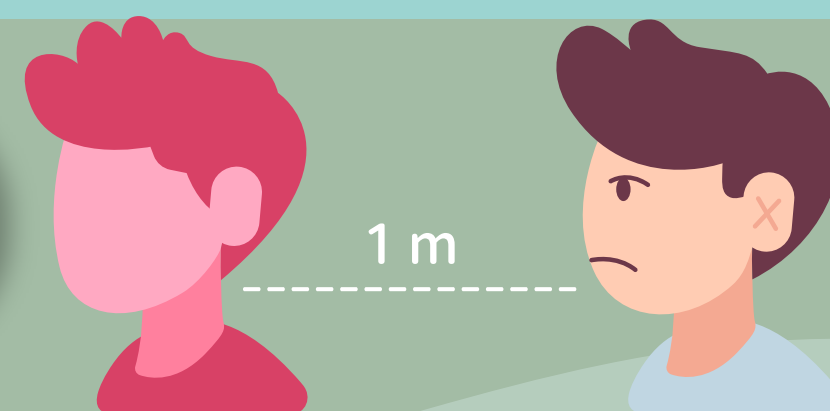
若有呼吸道不適症狀，
務必佩戴**口罩**，避免傳染他人

勤洗手



使用**肥皂勤洗手**，
尤其是在公共場所活動後

保持距離



與他人保持至少**一公尺距離**，
避免**握手或肢體接觸**

如有任何健康問題，請撥打1922防疫專線尋求協助，
如需通譯服務請撥打1955免付費專線

Avoid the flu in four easy steps



Flu season is here,
remember to take the necessary preventative
measures to protect yourself, family and friends:

Coughing etiquette



When coughing or sneezing,
use **tissue paper to cover your nose
and mouth** and prevent the spread
of droplets

Wear a mask



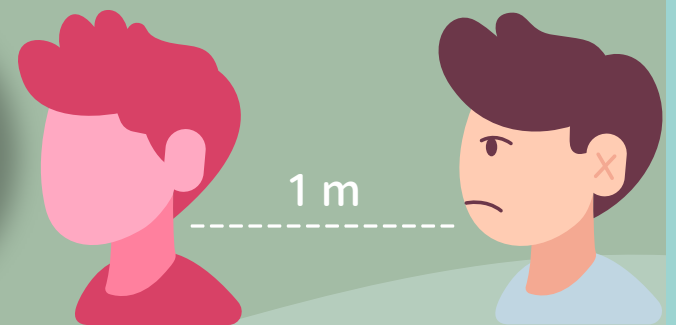
If you are experiencing respiratory
tract discomfort wear a **mask** to
avoid infecting others

Wash your hands thoroughly



**Wash your hands thoroughly with
soap**, particularly after engaging in
activities in public places

Maintain social distance



Maintain a **distance of at least 1 meter**
from others and avoid **shaking hands**
or **physical contact**

If you have any health issues call the 1922 Communicable Disease Reporting and
Consultation Hotline and ask for assistance. If you require interpretation services
call the toll-free 1955 Hotline

Menjauhkan Diri dari Flu Hanya Perlu 4 Langkah!



Flu musiman datang menyerang, ingat untuk melakukan pencegahan dengan baik, menjaga diri sendiri dan kerabat keluarga. Berikut ini adalah 4 langkah mencegah flu:

Etiket Batuk



Saat batuk atau bersin, gunakan **tisu untuk menutupi hidung dan mulut**, mencegah penyebaran droplet.

Memakai Masker Mulut



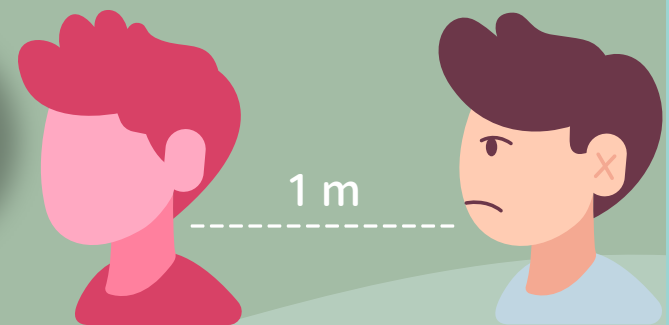
Jika ada gejala saluran pernapasan, maka harus memakai **masker mulut**, untuk menghindari penularan kepada orang lain

Sering Cuci Tangan



Sering cuci tangan dengan menggunakan sabun, terlebih setelah beraktivitas di tempat umum

Menjaga Jarak



Menjaga jarak dengan orang lain setidaknya **berjarak 1 meter**, hindari **berjabat tangan** atau **kontak fisik**

Jika memiliki pertanyaan terkait kesehatan, silakan mencari bantuan dengan menghubungi hotline 1922 pencegahan epidemi, jika membutuhkan layanan penerjemahan, silakan menghubungi 1955 hotline bebas pulsa

Tránh xa bệnh cúm

Chỉ cần 4 bước



Khi mùa cúm đến, hãy nhớ thực hiện các biện pháp phòng ngừa để bảo vệ bản thân, người thân và bạn bè. Sau đây là 4 bước để phòng ngừa bệnh cúm

Xử lý khi ho



Hãy **che miệng và mũi bằng giấy vệ sinh** khi ho hoặc hắt hơi để ngăn ngừa sự lây truyền qua giọt bắn.

Đeo khẩu trang



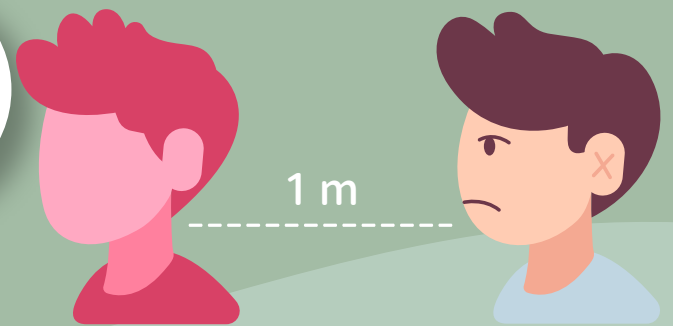
Nếu bạn có triệu chứng về hô hấp, hãy nhớ đeo **khẩu trang** để tránh lây nhiễm cho người khác.

Rửa tay thường xuyên



Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng, nhất là sau khi đến những nơi công cộng.

Giữ khoảng cách



Giữ khoảng cách ít nhất một mét với người khác và tránh **bắt tay** hoặc **tiếp xúc cơ thể**.

Nếu có bất kỳ thắc mắc nào về vấn đề sức khỏe, vui lòng gọi đến đường dây nóng phòng chống dịch bệnh 1922 để được hỗ trợ. Nếu bạn cần dịch vụ phiên dịch, vui lòng gọi đến đường dây nóng miễn phí 1955.

ห่างไกลใช้หวัดใหญ่

เพียง 4 ขั้นตอน!

ฤดูกาลที่ใช้หวัดใหญ่ระบาด

อย่าลืมป้องกันตัวเองและคนรอบข้าง! 4 ขั้นตอนสำคัญในการป้องกันไข้หวัดใหญ่:

มารยาทในการไอจาม



เมื่อไอหรือจาม โปรดใช้ **กระดาษทิชชู** ปิดปากและ **จมูก** เพื่อลดการแพร่กระจายของละอองฝอย

สวมหน้ากากอนามัย



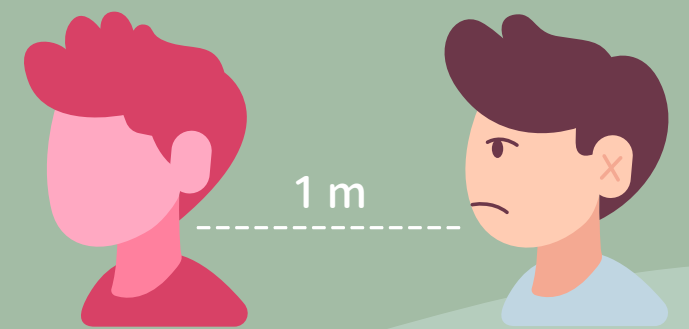
หากมีอาการไม่สบายในระบบทางเดินหายใจ ต้องสวม **หน้ากากอนามัย** เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อสู่ผู้อื่น

หมั่นล้างมือ



ล้างมือด้วยสบู่ เป็นประจำ โดยเฉพาะหลังทำกิจกรรมในที่สาธารณะ

รักษาระยะห่าง



เว้นระยะห่าง จากผู้อื่นอย่างน้อย **1 เมตร** หลีกเลี่ยง **การจับมือหรือสัมผัสทางร่างกาย**

กรณีมีปัญหาด้านสุขภาพ โปรดโทรขอความช่วยเหลือจาก 1922

หากต้องการล่ามแปลภาษา กรุณาติดต่อสายด่วนโทรฟรี 1955