

# 呼吸道衛生 與咳嗽禮節



具呼吸道症狀之民眾應全面力行  
「呼吸道衛生與咳嗽禮節」



**1**

咳嗽時  
應戴口罩



**2**

打噴嚏時  
以衛生紙、手帕  
或衣袖摀住口鼻



**3**

手部接觸到口鼻分泌物，  
使用肥皂和清水  
沖洗20秒，洗後擦乾



**4**

如有呼吸道症狀，  
與他人交談時，  
儘可能與別人保持  
1公尺（約3英尺）距離



**5**

生病時  
應多在家休息  
盡量避免外出

