

健康迎接新学年



预防蚊传疾病

- ▶ 适当使用含有避蚊胺(DEET) 或其他活性成分的昆虫驱避剂
- ▶ 如同时使用昆虫驱避剂及防晒液，应先涂防晒液再涂上昆虫驱避剂
- ▶ 妥善存放食物及处理垃圾，避免蚊虫滋生

慎防呼吸道传染病

- ▶ 保持个人、手部和环境卫生
- ▶ 在新学年参与季节性流感疫苗接种
- ▶ 如出现呼吸道感染病徵，应佩戴外科口罩，并尽早向医生求诊



提防手足口病

- ▶ 经常保持双手清洁，以肥皂和清水清洁双手
- ▶ 不要与别人共享同一食物或饮料
- ▶ 感染手足口病的儿童应留在家中直至病愈才可回校上课，以免在校园出现传播

如感到不适

- ▶ 应向医生求诊并避免上学，以预防传染病的传播



平常建立良好身体抵抗力

- ▶ 保持均衡饮食、恒常运动、充足休息，避免过度紧张、不要吸烟和避免饮酒

健康教育教材



基孔肯雅熱
Chikungunya Fever
懶人包



登革熱
Dengue Fever
懶人包



流感單張



手足口病單張

