

帮助减少呼吸道病毒的传播

秋冬季节, 呼吸道病毒高发。今年, 多种呼吸道病毒同时传播, 包括:

- ▶ 新冠病毒 (COVID-19)
- ▶ 流感病毒 (flu)
- ▶ 呼吸道合胞病毒 (RSV)

预防传播

呼吸道病毒有多种传播方式。因此, 采取多重保护是降低病毒感染和传播风险的最有效手段。

请务必:



每年接种
流感疫苗



及时接种最新的
新冠 (COVID-19)
疫苗



生病时居家休息



参加室内活动时,
戴好口罩



勤洗手



在条件允许时,
多开窗开门,
改善室内通风



避免用不干净的
手摸脸



咳嗽和打喷嚏时,
用纸巾或胳膊肘
捂住口鼻



经常清洁和消毒
高接触表面及物体



留意您所在社区
发布的公共卫生
警报和建议

如需更多信息: Canada.ca/respiratory-viruses



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada