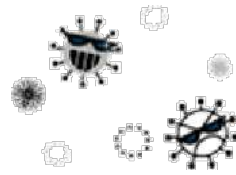


家庭里能做到！！

新型流感预防措施



1. 收集信息

及时了解厚生劳动省和西宫市政府发布的最新信息，采取冷静行动。

厚生劳动省网页：<http://www-bm.mhlw.go.jp/index.html>

兵库县政府网页：<http://web.pref.hyogo.jp/>

西宫市政府网页：<http://www.nishi.or.jp/>

2. 勤洗手·漱口

外出后，一定要用肥皂洗手 15 秒以上，再用流水洗干净，别忘漱口。



3. 戴口罩



一次性普通口罩就行。

戴口罩有防止感染的功效。

不戴口罩,咳嗽、打喷嚏时，一定要用纸巾捂住口鼻(注意咳嗽的文明行为)。

4. 充足休息和均衡饮食

注重提高体力和抵抗力

食用猪肉或其加工品,不会受感染。

猪肉加热，就能杀死流感病毒。



有备无患

建议备足两周左右的保存食品、药品、日用品等物品，万一在日本国内发生新型流感这样的天灾,也可有备无患。