



# 冬季流感预防

1 接种流感疫苗

3 增强免疫力

5 及时就医

7 饮食调整

2 保持良好的个人卫生

4 避免接触病毒

6 保持室内空气清新

8 避免接触动物

# 冬季流感预防

秋冬季是流感的高发期，为了有效地预防流感，我们可以采取以下措施



# PART



接种流感疫苗

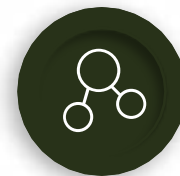


# 接种流感疫苗



01

接种流感疫苗是预防流感的方法之一



02

流感疫苗可以增强免疫力，减少感染流感的风险



03

建议每年都接种一次



# PART

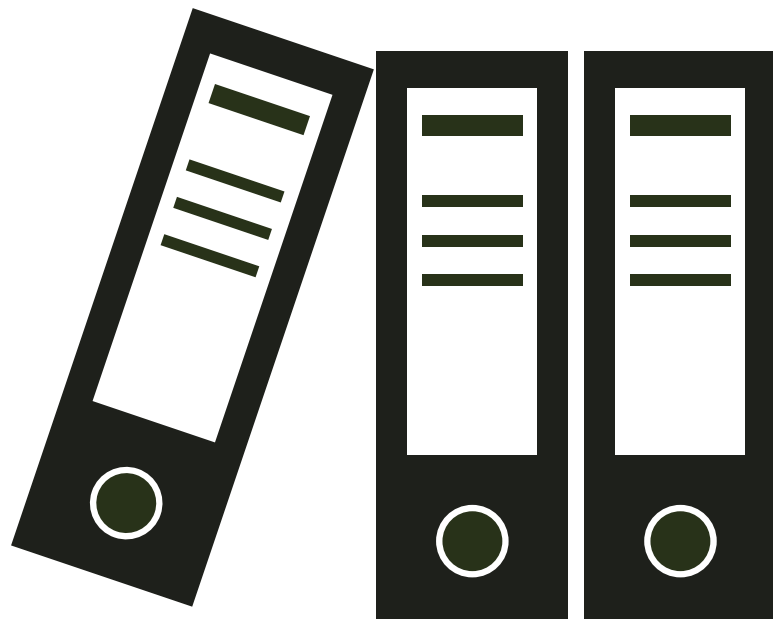


保持良好的个人卫生习惯

# 保持良好的个人卫生习惯



保持良好的个人卫生习惯，  
如勤洗手、戴口罩、避免接  
触呼吸道感染患者等，可以  
有效减少感染流感的风险



在公共场  
要注意保  
长时间



# PART



增强免疫力



## 增强免疫力

1



保持良好的生活习惯，如充足的睡眠、合理的饮食、适当的运动等，可以增强人体的免疫力。

2



同时，避免过劳和长时间熬夜，保持身体抵抗力。



# PART

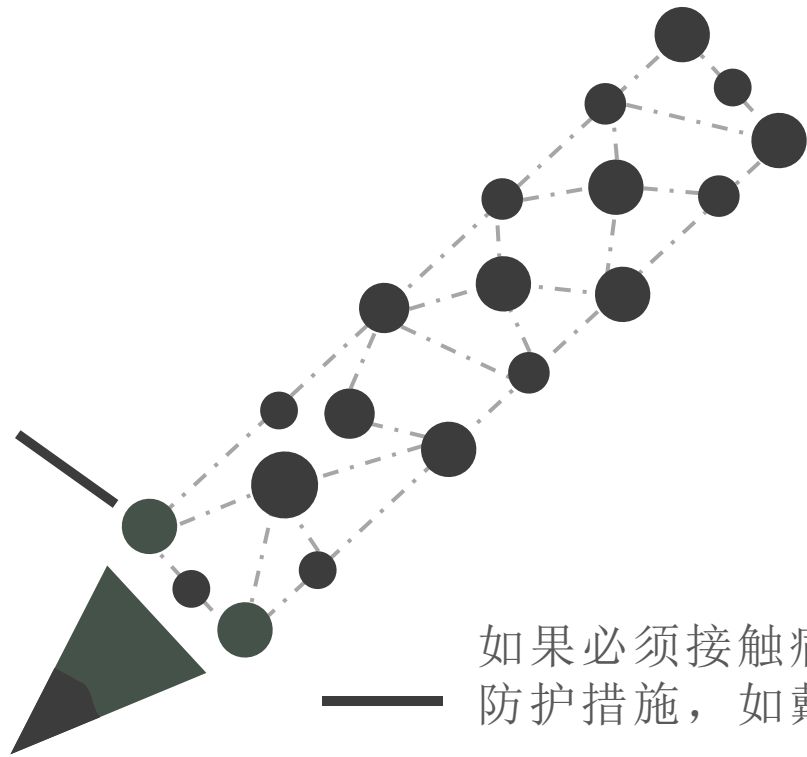


避免接触病毒



# 避免接触病毒

尽量避免接触病毒，如不去人群密集的地方、不与感染流感的人接触等



如果必须接触病毒，  
防护措施，如戴口罩



PART



及时就医

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/108004013123006052>