

# 避免在伤风感冒季节期间生病的 5 种方法：

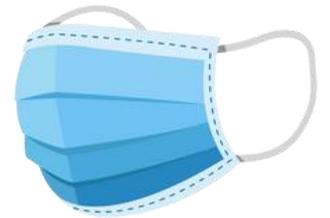
## 1

接种疫苗。  
及时接种流感、COVID-19 和呼吸道合胞病毒疫苗，保持最新的疫苗接种状态。



## 2

在人员密集的场所佩戴口罩。  
当您与他人近距离接触时，请佩戴口罩。



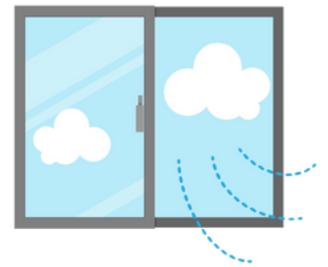
## 3

勤洗手。  
如果无法洗手，请使用消毒洗手液。



## 4

保持室内空气流通。  
打开窗户并使用风扇。



## 5

保证充足的睡眠，多吃有营养的食物。  
帮助身体保持健康。

