

# 避免在傷風感冒季節期間生病的 5 種方法：

## 1

接種疫苗。  
及時接種流感、COVID-19 和呼吸道融合病毒疫苗，保持最新的疫苗接種狀態。



## 2

在人員密集の場合佩戴口罩。  
當您與他人近距離接觸時，請佩戴口罩。



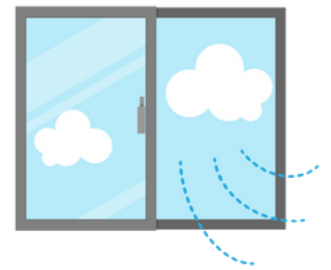
## 3

勤洗手。  
如果無法洗手，請使用消毒洗手液。



## 4

保持室內空氣流通。  
打開窗戶並使用風扇。



## 5

保證充足的睡眠，多吃有營養的食物。  
幫助身體保持健康。

