



呼吸道咳嗽禮節

一、 呼吸道衛生

- 有呼吸道症狀(咳嗽、流鼻涕、喉嚨痛)應配戴口罩。
- 勤用肥皂洗手。
- 生病時應多在家休息盡量避免外出。
- 拱手不握手。
- 保持社交距離。

二、 咳嗽或打噴嚏禮節：

- 出門隨身帶著口罩。如有咳嗽，應將口罩戴上。
- 咳嗽或打噴嚏時，請用衛生紙遮住口鼻，然後將紙丟進垃圾桶。
- 若咳嗽或打噴嚏來不及用衛生紙，可用衣袖遮口鼻。
- 咳嗽或打噴嚏後，要立即洗手(建議用肥皂及清水洗手，或酒精性乾洗手液)。
- 咳嗽或打噴嚏時，儘可能與別人距離保持 1 公尺以上。