

感冒和流感高发季 — 您应如何保护自己？

每年年初经常是感冒和流感的高发期。今年也不例外，但我们正面临新型冠状病毒 COVID-19，且这一公共卫生疫情引起了媒体的广泛关注。可以理解的是，很多人对患上冠状病毒的担忧不知所措，且关心应如何在这个充满挑战的时期照顾好自己及所爱的人。您每天都可以做些简单的事情来确保自身健康得到保护，并且让自己放心。

- **勤洗手！** 请清洗您的双手！这听起来很简单，但确实是阻止病菌传播的最有效方法。请确保使用肥皂彻底清洗双手，唱完一首“生日快乐”歌的时间长度刚好可以确保彻底清洁双手。全方位清洗双手，包括手指和拇指之间的部位。
- **如无肥皂和水，请使用手部消毒液！** 如果您无法使用肥皂和水彻底洗手，请使用手部消毒液。虽然洗手是最佳选择，但当您外出或准备外出时，手部消毒液有助于减少病菌的传播。在多个地方放置手部消毒液，以便您触手可及。可以考虑将几瓶手部消毒液分别放在汽车、钱包、手提箱、妈咪背包、甚至是大衣口袋中。
- **请勿揉搓，请勿触碰！** 在过敏季节，人们很容易用手直接揉搓发痒的眼睛或擤鼻涕，然而，请勿这样做。实际上，如果可以的话，请尽量避免触碰您的脸部，尤其当手部不干净时。我们的眼睛、鼻子和嘴巴是病菌进入人体的便捷通道。
- **如感不适，请勿外出！** 如果您有不适感，请留在家中。如果您的孩子感到不适，请让其留在家中。当您开始感到要生病了或已经有不适感，留在家中不外出，不仅可以让您好好休息，也可以远离他人，预防他人感染生病。
- **请勿让飞沫四处飞散！** 每年的这个季节，打喷嚏变成了生活常事，尤其是当您患有过敏症、感冒或流感。为了最大程度地减少打喷嚏或咳嗽引起的病菌传播，请用纸巾或肘部遮挡，以防止飞沫四处飞散，并保持手部清洁。

切记，由于季节性过敏、感冒或流感，大多数人会在这期间流鼻涕、咳嗽和打喷嚏。但是，如果您感到不适或感觉需要获取一些帮助让自己舒适些，请与您的初级保健提供者（PCP）联系来确定适合自己的最佳治疗方案，其中可能包括轻度症状居家护理，或预约看病缓解中度症状。如需查找您附近的 PCP，请访问 www.dignityhealth.org。