

# 免疫好

## ✓ 免疫三加一

均衡飲食+適度運動+充足睡眠，  
用健康活力預防病毒入侵。此外，  
家有新生兒，鼓勵哺餵母乳。



# 習慣好

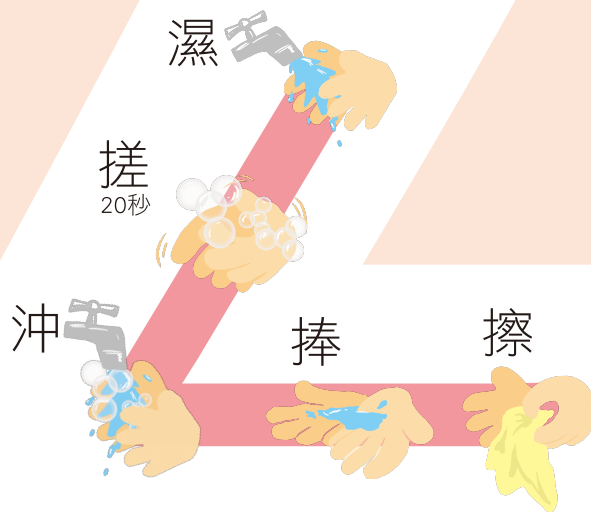
## ✓ 回家就換衣

家人常成為病毒來源  
回家後要立刻更換衣物



## ✓ 肥皂洗手勤

回家後、抱小孩前  
餵食前、換尿布前後  
都要用正確的方法洗手



# 環境好

## ✓ 通風保潔淨

保持通風，對於常接觸的物體表面，  
如門把、桌椅、餐桌、樓梯扶把，  
可自行調製500ppm漂白水消毒



## ✓ 玩具常清洗

尤其是帶毛玩具，更要  
經常清洗消毒



## ✓ 人潮別去擠

避免出入人潮擁擠、  
空氣不流通的公共場所

