

# 杜絕禽流感

- 

1. 肉、蛋類要熟食
- 

2. 接觸禽鳥肉、蛋類及其排泄物後，要以肥皂澈底洗手
- 

3. 發燒戴口罩速就醫，並向醫師說明職業及接觸史
- 

4. 與禽鳥長期接觸者施打流感疫苗
- 

5. 均衡飲食，適當運動，充足睡眠和休息

資料來源：衛生福利部疾病管制署

## 5 要 6 不！

- 

1. 不生吃禽鳥類
- 

2. 不走私、不買來路不明的禽鳥肉品
- 

3. 不接觸、餵食候鳥及禽鳥
- 

4. 不野放、不隨意丟棄禽鳥
- 

5. 不將飼養禽鳥與其他禽畜混居
- 

6. 不去擁擠空氣不流通的公共場所