

遠離禽流感十二撇步

| | |
|------------------------------|--------------------------------|
| 隨時洗手 | 家有寵物鳥、小孩特別要注意。 |
| 少去公共場所 | 流感病毒會在空氣中傳播，少往人多地方擠方為上策。 |
| 均衡飲食，適當運動，生活規律，提升自己免疫力 | 人體自然的抵抗力就是最好的防病疫苗。 |
| 不生食雞鴨肉，攝氏70度以上加熱超過30秒就可以殺死病毒 | 雖然飲食傳染禽流感的機會很低，但煮熟再吃會更放心。 |
| 雞鴨肉、蛋類在食用前一定要洗乾淨 | 假設上訴產品可能被污染，清洗之後再食用比較安全。 |
| 不要吃溫體宰殺的雞鴨肉 | 由專業人員把關宰殺才符合衛生標準。 |
| 選用 CAS 優良肉品 | 由專業人員把關宰殺才符合衛生標準。 |
| 不購買疫區鳥類及相關製品 | 動物如果沒有經過海關檢疫，安全性都沒有保障，應盡量避免選購。 |
| 不靠近雞舍、鴿籠及禽類排泄物 | 出入雞場鴿籠要戴口罩、手套，離開時一定要沖洗乾淨。 |
| 不接近候鳥 | 賞鳥保持安全距離，遠觀即可。 |
| 注射流感疫苗 | 特別是養殖業者與容易引發重症的老人與小孩。 |
| 盡量不到疫區 | 如果真的要去的，也要盡量避免與鳥禽接觸。 |