

在流感季節保持健康！

在流感季節裡讓家庭接種流感疫苗是非常重要的，特別是因為我們仍在努力減少COVID-19的傳播。

沙加緬度市聯合學區衛生服務部門已收集了沙加緬度縣免費流感診所的信息。請單擊此處 [click here to get locations and times](#) 以獲取流感診所的地點時間，或致電 (916) 875-7468 免疫援助計劃熱線以諮詢其他問題。

疾病預防控制資源中心！

[Prevent Seasonal Flu](#) 預防季節性的流感

[Protect Your Health This Season](#) 本季保護您的健康

除了預防流感之外，您還可以採取以下步驟來阻止細菌傳播：

- 遠離生病的人，當您或您孩子生病後，至少待症狀消失後24小時。
- 咳嗽或打噴嚏到肘部，手臂或一次性紙巾中。如果使用一次性紙巾，請使用洗手液或之後洗手。
- [Wash hands frequently](#) 經常用肥皂和溫水徹底清洗雙手，或者使用酒精類洗手液。
- 避免觸摸眼睛，鼻子和嘴巴。
- 戴上口罩。

流感看起來可能與COVID-19非常相似，並可能引起發燒，咳嗽，身體疼痛，發冷和其他症狀。我們想提醒您，流感活動通常在11月下旬或12月開始增加。疫苗接種後需要幾週時間才能建立免疫力。

讓我們在這個流感季節保持健康。謝謝！