

# 防止肺炎 7要1注意

## 要戴口罩

到公共場所，  
要戴口罩



## 要勤洗手

勤洗手，保持  
清潔



## 要均衡飲食

均衡飲食，多運動  
，增加抵抗力



## 要注射疫苗

定期注射流感及  
肺炎鏈球菌疫苗



## 要多喝水

建議一天2000-3000cc  
；有水分限制請洽詢醫師



## 要按時服藥

按時服用藥物，  
勿自行停用藥物



## 要戒菸酒

不抽菸及喝酒



## 注意咳嗽禮節

打噴嚏、咳嗽要  
用手嗶住口鼻



長庚醫院  
關心您!

