

腸病毒的傳染力極強，但可透過簡單的衛生保健動作，有效降低感染的機會。

腸病毒的預防方法如下：1.勤洗手，養成良好的個人衛生習慣。2.均衡飲食、適度運動及充足睡眠，以提昇免疫力。3.生病時，應儘速就醫，請假在家多休息。

4.注意居家環境的衛生清潔及通風。5.流行期間，避免出入人潮擁擠，空氣不流通的公共場所。6.儘量不要與疑似病患接觸，尤其是孕婦、新生兒及幼童。7.照顧者或接觸者應特別注意個人衛生。



除了大家都知道的...

