

對抗流行性腮腺炎 你應該知道的事



流行性腮腺炎可經由直接接觸患者的唾液或由口腔、鼻或喉嚨分泌的粘液傳播。透過使用以下健康習慣保護自己及幫助防止流行性腮腺炎的傳播。



如果你感染了流行性腮腺炎，應留在家中休息

流行性腮腺炎容易傳播。
在腮腺開始腫脹後應留在家裡休息 9 天，
不要上課或上班。



清洗雙手

用肥皂和溫水徹底清洗雙手。



接種疫苗

麻疹、腮腺炎、德國麻疹
(MMR) 混合疫苗提供對抗流行性腮腺炎最好的保護。



**使用自己的杯子，
叉子和湯匙**

與患有流行性腮腺炎的人分享使用杯子或餐具可能會令你感染流行性腮腺炎。



掩住咳嗽或打噴嚏

當你咳嗽或打噴嚏時，用袖子或紙巾掩住嘴巴和鼻。丟棄使用過的紙巾於垃圾桶，然後清洗雙手。

**流行性腮腺炎由
咳嗽/打噴嚏接觸
傳播**



Traditional
Chinese



要了解更多資訊，
致電 2-1-1 或前往 health.hawaii.gov
致電 2-1-1 獲得語言援助服務。

**感染
流行性腮腺炎
的症狀**

- 一側或兩側耳朵与下顎間腮腺腫脹
- 發燒
- 肌肉疼痛
- 頭痛
- 食慾不振
- 疲倦