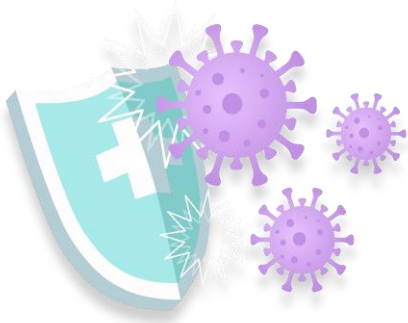


今年冬天讓您的孩子保持健康： 父母可以做些什麼

冬季病毒季節到來了！流感、呼吸道合胞病毒 (RSV) 和普通感冒正在全國迅速蔓延。COVID-19 也在繼續感染人們。好消息是，有很多方法可以幫助您的孩子在節日期間保持安全和健康。



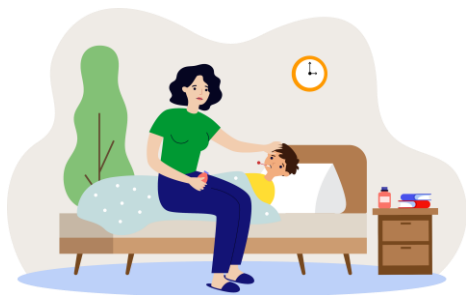
- **接種最新的流感和COVID-19疫苗。**流感和COVID疫苗可以保護兒童免於罹患重病。
 - 6個月及以上的所有兒童都應該接種本季的流感疫苗。
 - 5歲及以上的所有兒童都應該接種本季更新版COVID加強劑疫苗，即使他們已經接種了一劑或多劑原始版加強劑。更新版加強劑應在接種最後一劑初始系列疫苗或原始版加強劑的至少2個月後接種。
 - 6個月至4歲的兒童尚不能接種COVID加強劑。但如果他們還沒有接種過初始系列疫苗，現在是開始接種的好時機！
 - 在接種COVID疫苗的同時接種流感疫苗是安全的。
 - 請造訪 ph.lacounty.gov/covidvaccineschedules 瞭解更多資訊。

- **在室內公共場所佩戴貼合面部的口罩。**口罩是減緩所有呼吸道病毒傳播的好方法，而不僅局限於COVID。兩歲及以上兒童應該佩戴貼合度及過濾性良好的口罩。請造訪 ph.lacounty.gov/masks 瞭解更多資訊。
- **選擇室外空間**進行聚集活動，尤其是如果人們將會吃喝的話。避免擁擠的室內場所。如果可能，當您需要去擁擠的地方辦事時，將您的孩子留在家中。

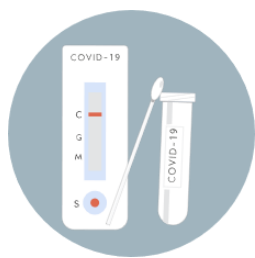
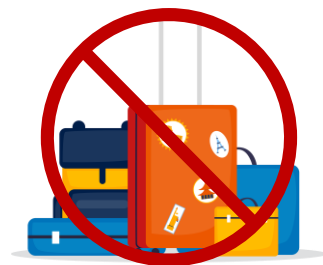




- **改善空氣流通。**如果您需要待在室內，請打開門窗、使用風扇或使用移動式空氣淨化器。
- **清潔和消毒經常接觸的表面，**包括玩具和遊戲設備。
- **遮蓋咳嗽和噴嚏。**兒童在咳嗽或打噴嚏時應用紙巾掩蓋口鼻。
- **經常洗手，**尤其是在咳嗽或打噴嚏之後，上廁所之後或準備食物之前。提醒孩子不要用未洗過的手吃東西或觸摸他們的臉。
- **孩子生病時讓他們留在家裡。**不要將他們送到學校、托兒所或節日慶祝活動。如果家裡的客人或朋友生病了，請讓他們也留在家裡。



- **推遲旅行，**直到所有家庭成員都**接種了最新的COVID疫苗和流感疫苗。**在旅行前和旅行後進行檢測。



- **如果您有症狀或者接觸過COVID病例，請進行COVID檢測，**即使您已經接種了最新的疫苗。在聚會前進行測試也是一個好主意，尤其是如果您將與患COVID重症風險高的人群在一起。

減少您自己的風險，即使您已經接種了最新的COVID疫苗和流感疫苗。
瞭解更多安全提示，請造訪 ph.lacounty.gov/reducerisk。