四、个人如何做好防护？

1、少出门

建议尽量少去人群密集的场所；避免近距离接触任何有流感症状的患者，，避免被传播。

2、勤洗手

使用肥皂和流动的清水搓手不少于20秒；出门在外可以使用含75%酒精的免洗洗手液。

3、戴口罩

如果一定要出门，正确佩戴口罩，以降低感染风险。

4、常通风

定期开窗通风，建议每日通风2-3次，每次不少于30分钟。

5、多锻炼

保证充足睡眠，适度运动有助于提高人体免疫力和心肺功能。还要注意缓解自身压力，不要过度紧张。

来源：<https://new.qq.com/rain/a/20200124A05Q1600>&<http://www.smu.edu.cn/info/1139/8847.htm>