

防範禽流感…六不三要

●六不：

1. 「不」靠近、接觸、餵食候鳥及一般禽鳥。
2. 「不」至禽流感流行地區參觀禽鳥的養殖或展示。
3. 「不」購買來路不明之禽鳥肉品。
4. 「不」碰觸、販售、購買及攝食罹病禽鳥。
5. 「不」自行宰殺禽鳥。
6. 「不」生食禽鳥類製品（包括蛋類及相關產品）。

●三要：

1. 「要」勤洗手：接觸禽鳥肉類、排泄物及生雞蛋後，要以肥皂洗手。
2. 「要」熟食：禽流感病毒不耐熱，56°C加熱3小時、60°C加熱30分鐘或100°C加熱1分鐘即可殺滅，故雞肉、雞蛋均要熟食。
3. 「要」均衡飲食、適當運動、充足睡眠和休息、減少壓力。

※禽流感宣導語

1. 防範禽流感，請勿接觸及餵食禽鳥，勤洗手、要熟食、保健康。
2. 全民來防疫，禽鳥勿接觸，熟食禽肉蛋，肥皂清潔勤洗手，適當運動睡眠足，感冒咳嗽戴口罩，生病就醫多休息，臺北市政府關心您！
3. 預防禽流感，勤洗手、量體溫、睡眠足、多運動、飲食要均衡、熟食禽肉蛋、咳嗽摀鼻口、感冒儘速戴口罩、發燒就醫多休息、避開人多擁擠區，勿至禽流感疫情發生地，身體健康沒煩惱。

6不要

預防有一套

6不

❌ 不近距離餵食候鳥及一般禽鳥



❌ 不至禽流感流行地區參觀禽鳥的養殖或展示



❌ 不購買來路不明之禽鳥肉品



❌ 不購買、不攝食罹病禽鳥



❌ 不自行宰殺禽鳥



❌ 不生食禽鳥肉、蛋及相關產品



3要

⚠️ 要勤洗手：接觸禽鳥肉類、排泄物及生蛋殼後，要以肥皂洗手



⚠️ 要熟食：禽流感病毒不耐熱，經56°C加熱3小時、60°C加熱30分鐘或100°C加熱1分鐘即可殺滅



⚠️ 要提高免疫力：均衡飲食、適當運動、充足睡眠和休息，減少壓力

