

流感：您可以做的事

用品清單

請在家中存放以下用品。在照顧流感病人時，它們是非常有用的。這些用品大都可以在超市、便利商店或藥房購買到。

- 洗手用的肥皂
- 含酒精的洗手液，例如 Purell[®] 或其他自有品牌的洗手用品
- 藥品
 - 乙醯氨酚（例如 Tylenol[®] 或其他店家自有品牌）以及布洛芬（例如 Advil[®]、Motrin[®] 或其他店家自有品牌）
 - 適合年滿 19 歲以上的人服用的阿司匹靈（例如 Bayer[®] 或其他店家自有品牌）
 - 止咳藥和感冒藥（適合年滿 6 歲以上兒童及成年人服用）
 - 潤喉片
 - 用來測量藥水正確劑量的藥用量匙或藥用滴管，為兒童給藥時尤其需要用到。您不應使用普通的湯匙，因為它們不能準確測量劑量。

定期檢查家中藥品的有效期限，將任何過期的藥品扔掉。

- 用於測量體溫的體溫計
 - 根據您家人的年齡，您可能需要準備不同類型的體溫計。
- 各種流質，如清水、果汁和蔬菜汁、濃湯和清湯以及飲料，例如 Gatorade[®] 或其他店家自有品牌（適合成年人）以及 Pedialyte[®] 或其他店家自有品牌（適合兒童）
- 容易消化的食物（例如燕麥片、蘋果醬和米飯）
- 用來清潔物體表面的家用消毒劑
- 清潔和洗手用的紙巾
- 放在垃圾桶內的垃圾袋
- 記事本以及原子筆或鉛筆
- 如果您自己或家人患有慢性疾病而需要某些特殊食物、藥物或設備，則需要多準備一些存貨

