



新型冠狀病毒- 2019-nCoV



以下是有關如何增強免疫系統和避免感染流感的一些提示：

請點擊以下圖像以連結到更多資訊：

健康飲食：

1/ 飲食健康，以提高你的免疫力



運動：

2/ 做運動以保持健康



個人衛生：

3/ 保持良好的個人衛生



減輕壓力並改善睡眠：

4/ 減輕壓力並有充足的睡眠

Happify



Overcome stress and negative thoughts. Build resilience.

Happify is an app providing effective, evidence-based solutions for better mental health and wellbeing in the 21st century.

There are skills that can be learnt—they take just a few minutes every day—which can quietly but profoundly change the way you see the world.

更多資訊

[衛生防護中心網站](#)

[世界衛生組織有關使用口罩指引\(僅提供英文版\)](#)

[世界衛生組織網站](#)

[香港衛生防護中心呼吸道健康建議](#)

領康醫療網站[關於冠狀病毒的詳細資訊\(僅提供英文版\)](#)

如有任何問題，請聯絡：lucy.clarke@hkrugby.com