

打噴嚏！哈啾啾不停



圖／Cindy Wume 審稿／周怡宏（周怡宏小兒科診所院長）

這天，白雪公主約王子吃午餐，
一道黑胡椒牛排端上來，公主卻狂打噴嚏，
哈啾啾不停，是感冒了嗎？



原來，白雪公主聞到胡椒，鼻腔裡的黏膜受到刺激，覺得癢癢的、不舒服，這時，就會想打噴嚏，把這個刺激的「外來物」，從鼻子和嘴巴排出去。



為什麼會打噴嚏？

空氣中有許多微小的病菌、灰塵……當鼻子吸入時，鼻黏膜上許多敏感的神經細胞受到刺激，就會告訴大腦發出打噴嚏的指令。這時口、鼻會哈啾一下或多下，將鼻子裡的異物趕出去，而且越遠越好。

這個時候，也會讓人想打噴嚏……

空氣汙染



白雪公主連打幾個噴嚏後，總算停住了！

注意！衛生的她，打噴嚏會用手帕或衛生紙遮住口鼻，才不會造成飛沫傳染，把病菌傳到別人身上。

打噴嚏沒遮掩，一個哈啾，背後是無數的病菌傳染……



每打一次噴嚏，會有超過 5000 顆飛沫微粒噴出口鼻，當打得越用力，裡頭的病毒或細菌可以瞬間飛好幾公尺到另一個人身上，傳播的速度快得像旋風一樣。

打噴嚏有遮掩，病菌只能活 15 分鐘；若沒遮掩，可以多存活 2 天的時間！



當病菌到處沾附，下一個人剛好碰到時，如果他用沾了病菌的手，揉眼睛、摸鼻子、吃東西，病菌就會跑進身體裡，造成生病！



「哈啾！」突然，換王子打噴嚏了。
打噴嚏，是保護身體的自然反應，
若來不及遮掩，可以這樣做……

用手帕、衛生紙即時摀住口鼻，若來不及，可以用
衣袖、手肘遮住。



打完噴嚏，記得洗手，
趕走病菌。



若是感冒或過敏，請戴口罩，保護自己也保護別人！



過幾天，王子送白雪公主玫瑰花，
怎麼又聽到「哈啾！哈啾！」聲？

