

# 독감 예방하기

가정에서 질병 전염 예방 요령

## 점검표

### 좋은 위생 습관

- 눈이나 코 또는 입에 손을 대지 마십시오.
- 기침이나 재채기를 할 때 티슈나 소매로 입을 가리십시오.
- 비누와 따뜻한 물을 사용하여 손을 20 초 동안 자주 씻으십시오.  
(비누와 물이 없을 경우 손 세정제를 사용하십시오.)



### 집안을 청결하게 유지

- 창문을 열어 신선한 공기로 환기 시키십시오.
- 가정용 살균제를 사용하여 표면들을 깨끗이 닦으십시오.
- 접시나 수저는 식기세척기나 뜨거운 물과 세제로 세척하십시오.
- 세균 감염을 예방하기 위하여 빨래할 때 더러운 옷들은 되도록 끌어안지 마십시오.



### 아픈 사람의 격리

- 아픈 사람과 신체 접촉을 피하십시오.  
(가능한 3 피트 정도 떨어지십시오.)
- 아픈 사람은 가능한 다른 방에서 취침 및 식사를 할 수 있도록 하십시오.
- 환자가 침대에 누울 때 머리와 발 방향이 다른 사람들과 서로 반대가 되도록 하십시오.



### 가정에서 증상 관리

- 환자는 열이 내린 후 24 시간 이내는 집에서 휴식을 취해야 합니다.
- 물이나, 국물, 스포츠 드링크등을 자주 마셔 충분한 수분을 섭취하십시오.
- 어린이나 18 세 미만의 침대에게는 아스피린이나 아스피린 성분이 들어있는 약을 주지 마십시오.
- 4 세 미만의 어린이에게는 의사와 상담없이 일반 감기약을 주지 마십시오.



아래와 같은 증상이 있는 환자는 응급치료를 받아야 합니다

- 숨이 가빠지거나 숨쉬기가 곤란
- 가슴에 통증
- 물을 삼키기가 힘들다
- 정신 혼돈 상태
- 갑자기 어지럽다
- 피부색이 푸른색으로 또는 회색으로 변한다

10/16/09