

독감 예방 요령



손을 자주 씻으십시오. 그러면 자신과 다른 사람들을 병원으로부터 보호할 수 있습니다. 비누와 물이 없을 때는 알코올 성분의 일회용 손 소독제 또는 젤 형태의 세정제를 사용하십시오.



기침이나 재채기를 할 때는 휴지로 입과 코를 가리십시오. 휴지가 없으면 기침이나 재채기를 손에 하지 말고 옷 소매에다 하십시오.



아픈 사람들에게 가까이 가지 마십시오.



아프면 집에 머물고, 가능한 한 최대한도로 다른 사람들을 멀리하여 전염되지 않게 하며, 충분한 휴식을 취하고, 의사의 검진을 받으십시오.



해마다 독감예방주사를 맞으십시오.