

Peter L. Beilenson, M.D., M.P.H., Health Officer

독감 예방 - 질병의 감염 확산을 방지하는 좋은 습관들

1. 병에 걸렸을 때나 환자가 주위에 있을 때, 접촉을 피한다.

- 환자와는 가까운 접촉을 피한다. 본인이 병에 걸렸을 때는, 주위사람들에게 감염시키지 않도록 멀리한다.



2. 병에 걸렸을 때는 외출하지 않고 집에 있다.

- 병에 걸렸을 때는 가능하면 직장, 학교에 가지 말고 외출을 삼간다. 타인의 질병 감염을 방지 하는데 도움이 된다.

3. 기침과 재채기를 할 때는 입과 코를 가린다.

- 기침이나 재채기를 할 때 휴지로 입과 코를 가린다. 타인이 병에 걸리는 것을 예방할 수 있게 된다.



4. 손을 씻는다.

- 따뜻한 물과 비누를 사용하여 손을 자주 씻는다.
- 비누나 물이 없을 때는, Purell과 같은 손 세정제를 사용하여 마를 때까지 손을 비빈다.



5. 눈, 코, 입을 만지지 않도록 한다.

- 눈, 코, 입을 만지지 않음으로써 병원균 감염이 확산되는 것을 방지한다.



6. 그 이외의 다른 좋은 건강 습관을 실행한다.

- 충분한 수면, 신체적 활동, 스트레스 관리, 충분한