

전염병 예방

다음은, 특히 환절기 동안 바이러스성 질병의 확산예방에 도움이 되는 간단한 몇가지 방법입니다.

세균이 코, 식도 또는 폐속으로 침투하면 호흡기 감염을 일으킬수 있습니다. 흔한 호흡기 감염에는 감기, 독감, 천식, 눈병, 콧병 등이 있습니다. 이외에도 흔하지는 않지만 백일해 또는 사스(SARS)를 일으킬 수도 있습니다. 감염의 원인은 대부분 바이러스이며 기침, 재채기 또는 감염된 손으로 입이나 코, 눈을 만지는 것으로 바이러스가 전염됩니다.

당신 또는 가까운 주변사람이 아플 경우, 건강 및 위생수칙을 실행에 옮기면 바이러스의 전염을 막는데 도움이 됩니다. 기침이나 재채기를 할 때는 입을 가리고 끝난 후 손을 씻으십시오. 열이 나거나, 재채기를 하고 발진이 나는 경우에는 대기실이나 검사실에서 착용토록 얼굴마스크를 병원에서 제공할 것입니다.

다음은 당신이 보유한 세균을 다른 이들에게 전염시키지 않고 또 반대로 다른 사람으로부터 세균을 옮겨받지 않도록 하기 위한 몇 가지 방법들입니다.

다른 이들에게 세균이 퍼지지 않도록 조심합시다:

- 기침, 재채기 또는 코를 풀 때는 휴지로 코와 입을 가립니다.
- 사용한 휴지는 즉시 휴지통에 버립니다.
- 손을 자주 씻읍시다. 기침, 재채기 또는 코를 풀 후에, 그리고 사용한 휴지나 손수건을 만진 후에는 언제나 손을 씻읍시다.
- 손을 씻을 때는 비누와 따뜻한 물을 사용합시다. 항박테리아 비누는 필요치 않습니다.
- 기침을 하고 열이 날 때는 집에 있도록 합시다. 기침을 하고 열이 날 때는 집에 있도록 합시다.

- 기침을 하고 열이 나면 의사와 상담하십시오. 특히 약을 복용할 때는 의사의 지시를 따르십시오.
- 충분한 휴식을 취하고 물을 많이 마시십시오.
- 병원진료실 또는 대기실에 있을 때 요청이 있으면 얼굴 마스크를 착용하십시오. 이는 세균의 전염을 막는데 도움이 됩니다.

세균전염 예방수칙:

- 손을 자주 씻읍시다. 식사전에는 손을 씻읍시다. 손으로 눈, 코, 입을 만지지 맙시다.
- 재채기, 기침을 하거나 코를 풀거나, 또는 콧물을 흘리고 있는 사람과 접촉하였거나 가까이 한 경우에는 손을 씻읍시다.
- 음식을 같이 나눠먹거나 접시, 용기 또는 컵을 다른 사람들과 함께 사용하지 맙시다.
- 수건, 치솔, 립스틱, 장난감, 담배 및 기타 개인용품이나 오염이 의심되는 물건은 함께 나눠쓰지 맙시다.



워싱턴주 보건국

P.O. Box 47890
Olympia, Washington
98504-7890

www.doh.wa.gov

1-800-525-0127