

# 독감의 확산을 막읍시다! 환자를 위한 요령

독감을 예방할 수 있는 가장 좋은 방법은 매년 예방 접종을 받는 것이지만, 건강한 습관과 다른 방법들 또한 도움이 될 수 있습니다.

## 1. 가까운 접촉을 피하십시오.

아픈 사람들과의 가까운 접촉을 피하십시오. 내가 아플 때에도 다른 사람들에게 병이 전염되지 않도록 거리(최소한 3피트)를 두십시오.

## 2. 아플 때는 집에 계십시오.

아플 때는 직장이나 학교에 가지 말고 집에 계시고, 열이 없어지고 24시간이 지난 다음 다시 가십시오. 이렇게 하면 다른 사람들이 병에 옮지 않도록 예방하는데 도움이 됩니다.

## 3. 입과 코를 막아주십시오.

기침을 하거나 재채기를 할 때는 휴지로 입과 코를 막아주십시오. 사용한 휴지는 휴지통에 버리십시오.

## 4. 코, 눈, 입을 만지지 않도록 하십시오.

세균으로 감염된 것을 만지고 나서 눈이나 코, 입을 만지면 종종 세균이 퍼지기도 합니다.

## 5. 손을 깨끗이 씻으십시오.

손을 씻는 것은 종종 세균으로부터 보호하는데 도움이 됩니다.

