

2025년 6월

가족 여러분께,

뉴욕시에 머무르시든 여행을 가시든 이번 여름 가족의 안전과 건강을 지키세요! 여행자들은 일부 감염병에 대한 위험이 증가할 수 있으므로 추가적인 예방 조치가 필요할 수 있습니다. 예를 들어, 전 세계적으로 홍역이 발생하고 있고 카리브해와 중남미에서는 뎅기열이 발생하고 있습니다.

여름 및 여행 안전 수칙	
	벌레 물림으로 인한 감염을 예방하세요. 진드기는 미국 내 관목지대나 숲 지역에서 흔하며 라임병과 같은 질병을 전파할 수 있습니다. 모기는 미국 내에서 웨스트 나일 바이러스와 같은 질병을, 미국 외 지역에서는 말라리아와 뎅기열을 전파할 수 있습니다. DEET, 피카리딘, IR3535, 또는 레몬 유칼립투스 오일이 함유된 방충제를 사용하세요. 착용 의류에 페메트린을 뿌리고 긴팔 셔츠, 긴 바지, 발을 덮는 신발, 모자를 착용하세요. 미국 외부의 말라리아, 뎅기열 또는 기타 모기 매개 질환이 있는 지역에서 잘 때 모기장을 사용하세요. 진드기에 대한 추가 정보는 nyc.gov/health/ticks 를 방문하세요.
	더운 날씨에 위험할 수 있습니다. 가볍고 헐렁한 옷을 입으세요. 시원한 곳, 그늘에 머물고 직사광선을 피하세요. 에어컨이 있는 곳에서 몇 시간만 지내도 열 관련 질병의 위험을 줄일 수 있습니다. 목이 마르지 않아도 충분한 수분을 섭취하고 당분이 많은 음료는 피하세요. 추가 정보는 nyc.gov/health/heat 를 방문하세요.
	물에서 아이들의 건강을 지키세요. 아이들이 수영을 하거나 물에서 놀 때 감독하세요. 지난 2주 동안 설사를 했다면 물에 들어가지 마세요. 아이들에게 물을 삼키지 말라고 알려주세요. 아이들을 자주 화장실에 데려가세요.
	동물 주변에서 안전에 유의하세요. 야생동물을 만지거나 먹이를 주지 마세요. 개, 고양이 또는 기타 애완동물을 만지기 전에 주인의 허락을 구하세요.
해외 여행을 위한 추가 수칙	
	여행 전에 Travelers' Rapid Health Information Portal (여행자 신속 건강 정보 포털) 을 읽어보세요. gten.travel/trhip/trhip 을 방문하여 맞춤형 여행자 건강 조언을 받으세요.
	여행 최소 4주 전에 의료 서비스 제공자를 만나세요. 이러한 질병이 흔한 지역으로 여행하는 경우 말라리아, 장티푸스, 또는 A형 간염 등에 필요할 수 있는 약물이나 예방접종에 대해 문의하세요. 6-11개월 영아는 홍역 백신의 조기 추가 접종을 받아야 하며, 어린이와 성인은 1차 또는 2차 접종을 받아야 합니다. 귀하와 자녀가 정기 백신을 최신 상태로 유지하고 있는지 확인하세요.
	설사 질병을 피하세요. 생수를 마시거나 최소 1분간 끓여서 물을 소독하세요. 껍질을 벗길 수 없는 생과일이나 채소 섭취를 피하세요. 고기는 완전히 익혀서 덮힌 음식을 먹어야 합니다.

감사합니다.



Shama Ahuja, PhD, MPH
전염병관리사무국
부국장