

뉴욕 시민의 더욱 건강하고 행복한 삶을 위하여

플루 예방을 위한 5가지 수칙

1. 예방 접종

- ◆ 계절인플루엔자(유행성 독감) 예방 접종:
현재 접종 가능
- ◆ H1N1 인플루엔자(돼지독감) 예방 접종:
접종 대상자의 경우 10월말 접종 가능

2. 인플루엔자의 징후 및 증상 알기 {계절 및 H1N1 (돼지독감)}

- ◆ 열
- ◆ 기침
- ◆ 인후통
- ◆ 오한
- ◆ 심한 피로감
- ◆ 콧물 또는 코막힘
- ◆ 근육통
- ◆ 두통

3. 기침 시 예절 지키기

기침이나 재치기는 휴지에 대고 합니다.

4. 손을 자주 깨끗이 씻고 (비누와 물 또는 손 소독제) 손으로 눈이나 코, 입을 만지지 않습니다.

5. 감염자와의 접촉을 피합니다.

자세한 내용은 다음 번호로 전화 문의하시기 바랍니다.

888-BETH-ABE ♦ 888-238-4223

www.bethabe.org

자신이나 가족이 플루에 걸린 경우 5가지 대처법

1. 집에서 쉬면서 물을 많이 마십니다.
2. 몹시 아프거나, 물을 마실 수 없거나, 호흡 곤란이 있거나 기타 만성질환(예: 심장 또는 폐질환, 당뇨병, 천식), 또는 스테로이드계 약물을 복용하는 경우 의사에게 보입니다.
3. 열이 사라진 후 24시간 동안은 외출하지 마십시오(약물 비복용).
4. 항바이러스 약품은 의사의 처방에 따라서만 복용하십시오.
5. 감염을 막기 위해 다른 사람들과의 접촉을 제한하십시오.