

여러분과 다른 사람들을 아프게 할 수 있는 병원균의 퍼짐을 막읍시다

손을 자주 씻고 말리십시오

손을 적어도 20초 동안 씻고 20초 동안 말리거나, 알코올성 세척제를 두 손에 비벼 바르십시오.



음식 준비 및 식사 또는 흡연 전에 그리고 기침, 재채기, 화장실 사용 후 및 어린이의 코를 닦아주거나 기저귀를 갈아준 다음 손을 닦으십시오.

기침 및 재채기를 할 때 입과 코를 가리십시오

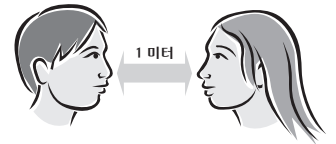
기침 또는 재채기를 할 때 휴지로 입과 코를 가리며 사용한 휴지는 밀폐된 쓰레기 통에 버리십시오. (휴지가 없는 경우, 손이 아니라 옷소매로 가리고 기침 또는 재채기를 하십시오.) 그 후 손을 씻는 것을 잊지 마십시오.



병을 앓으면, 다른 사람들에게 가까이 가지 마십시오

몸이 편치 않으면, 다른 사람들과 거리를 뒤야 합니다.

유행성 감기 같은 증세가 있으면, 완쾌될 때까지 집 또는 다른 숙소에 그대로 머물러야 합니다.



공공 장소에 가지 않는 것이 좋습니다. 어떠한 이유로 꼭 외출해야 하는 경우, 다른 사람으로부터 적어도 1 미터의 간격을 유지하십시오. 항상 기침 및 재채기할 때는 휴지로 가려야 하며, 다른 사람들과 육체적인 접촉(예: 악수, 키스, 포옹)을 피해야 합니다.

독감의 증세

증세는 발열, 기침, 목구멍 통증, 콧물 또는 코 막힘, 몸살, 두통, 오한 및 피로 등을 포함합니다. 설사 및 구토를 하는 사람도 있습니다. 심한 경우, 또는 잠재적인 질병 요인을 가지고 있는 사람에게는 폐렴과 같은 합병증이 발병할 수 있습니다.

환자 돌보기

일반적으로 건강한 사람에게 독감이 초래하는 큰 문제는 탈수와 발열입니다. 음료수를 하루 2 리터까지 계속 마셔야 합니다. 시원한 음료수, 특히 설탕이 약간 함유된 것이 가장 좋습니다. 파라세타몰과 이부프로펜이 열을 내리고 통증을 완화시키는 데 좋습니다. 만약 환자가 다른 건강 문제가 있을 경우 의사와 상담을 늦추지 않는 것이 좋습니다.

의사와 상담을 원할 때

증세가 악화되는 경우 헬스라인(0800 611 116) 또는 의사에게 전화하여 상담하십시오. 환자가 의식이 또렷하지 않거나 호흡 장애가 있는 경우, 즉시 의사의 진찰을 받아야 합니다. 비상시에는 111에 전화하여 구급차를 부르십시오.

헬스라인 0800 611 116
무료 전화, 하루 24시간, 일주일 내내