



감기 및 독감 기간 동안 건강하게 지내기



2020 년 1 월 27 일

감기와 독감 계절이 왔습니다!

하단의 것들은 모든 사람들이 건강을 유지하기 위한 몇 가지 조언입니다:

1. 손 씻기는 세균의 확산을 방지하고 예방하는 가장 좋은 방법이다. 비누와 뜨거운 물을 사용하여 손을 자주 씻는다. 사용 가능한 비누와 물이 없는 경우, 손 세정제는 두 번째로 좋은 선택이다. (충분히 손을 씻기 위해 ABC 노래를 두 번 부른다).
2. 티슈가 없는 경우, 팔꿈치 안쪽에 기침이나 재채기를 한다. 아플 때는 집에 있다. 교사, 학생, 학부모 및 교직원들은 해열제를 사용하지 않으면서도 더 이상 열이 안 나거나 열이 나는 증상(오한, 매우 덥게 느껴짐, 얼굴이 붉어지거나 땀이 남)이 없는 후에도 최소 24 시간은 집에 있는 것이 필요하다.
3. 음료, 음식 또는 씻지 않은 식기를 공유하지 않는다.
4. 충분한 휴식을 취하고, 건강에 좋은 음식을 먹고, 물을 많이 마신다.
5. 아픈 사람을 피하고 아플 때는 집에 있다.
6. 세균이 발생하기 쉬운 표면들을 소독한다 (예, 전화기, 키보드, 문손잡이, 칫솔).
7. 눈, 코와 입을 만지는 것을 피한다. 세균은 흔히 사람이 세균에 오염된 물건을 만진 후 자신의 눈, 코 또는 입을 만질 때 퍼진다.
8. 독감 주사를 맞는다!

귀하가 건강 유지에 대한 조언에 관해 궁금한 점이 있는 경우, 귀 학교의 간호사 또는 818 241 3111 내선 1407, Michelle Green Med., BSN, RN 에게 연락하실 수 있습니다.

감사합니다!

<https://www.cdc.gov/flu/prevent/actions-prevent-flu.htm>