

-10월 부모교육자료-

## 독감 예방법

### 독감 증상

독감에 걸리게 되면 열과 기침, 몸살, 두통, 오한, 등의 증상이 나타나게 됩니다. 심한 경우 구토와 설사가 동반되기도 합니다. 독감은 전염성이 매우 높습니다. 기침과 재채기, 독감에 걸린 사람과의 접촉 등을 통해 확산 되니 주의가 필요합니다. 독감을 예방하려면?

#### 1, 예방접종을 합니다.

독감에 걸리지 않으려면 예방접종이 필요합니다. 예방접종은 바이러스로부터 자신을 지킬 수 있는 가장 쉽고 효과적인 방법입니다. 백신 효과가 6개월이나 12월 전에 접종하는 것이 좋습니다.

#### 2, 손을 자주 씻어야 합니다.

모든 질병의 예방법이기도 한 손 씻기 비누를 이용해서 깨끗하게 손을 씻어야 합니다. 알코올 성분이 함유된 손 세정제를 사용하는 것도 좋은 방법입니다.

#### 3, 기침/재채기를 할 때는 입을 가리고 합니다.

기침이나 재채기가 나올 때는 휴지나 옷깃, 팔 안쪽 부분을 이용하여 입과 코를 가리고 합니다.

#### 4, 침구류는 깨끗하게 세탁합니다.

이불 속의 진드기로 인해 면역력이 떨어지면 바이러스에 감염되어 큰 병이 됩니다. 침구류를 자주 세탁하고 살균해주어 진드기를 통해 감염되는 질환을 예방해야 합니다.

#### 5, 습도, 온도 조절을 합니다.

실내가 너무 건조해지면 독감에 걸리기 쉬우므로 실내 환경을 적절히 유지해주어야 합니다. 독감 예방에 적절한 실내온도는 18~20도입니다. 실외와는 5도 정도의 온도 차가 가장 적절합니다. 적정 습도는 40~60%로 너무 높거나 낮아도 좋지 않습니다.

#### 6, 몸이 아플 때는 집에서 휴식합니다.

해열제를 사용하지 않고 열이 내린 후 24시간 동안 휴식을 취합니다.

<출처 : (사)아시아의 창, 키드키즈>

## Prevention from Flu 독감 예방법

### Symptom of flu 독감 증상

If you suffer from flu, you will experience cough, overall fatigue, headache, an/or chills. If serious, vomiting and diarrhea also occur. Flu is very contagious. It can be spread through coughing, sneezing, or contact with a flu infected person, so be careful.

How to prevent flu?

독감에 걸리게 되면 열과 기침, 몸살, 두통, 오한, 등의 증상이 나타나게 됩니다. 심한 경우 구토와 설사가 동반되기도 합니다. 독감은 전염성이 매우 높습니다. 기침과 재채기, 독감에 걸린 사람과의 접촉 등을 통해 확산 되니 주의가 필요합니다.

독감을 예방하려면?

### 1, Getting vaccinated 예방접종을 합니다.

Vaccination is needed to prevent flu. Vaccination is the easiest and most effective means to protect you from virus. It is better to get vaccine before December as it effects for six months.

독감에 걸리지 않으려면 예방접종이 필요합니다. 예방접종은 바이러스로부터 자신을 지킬 수 있는 가장 쉽고 효과적인 방법입니다. 백신 효과가 6개월이나 12월 전에 접종하는 것이 좋습니다.

### 2, Wash your hands often 손을 자주 씻어야 합니다.

You should wash your hands clean with soap which is the universal prevention method of all the diseases. Using hand sanitizer containing alcohol is a good way, too.

모든 질병의 예방법이기도 한 손 씻기 비누를 이용해서 깨끗하게 손을 씻어야 합니다. 알코올 성분이 함유된 손 세정제를 사용하는 것도 좋은 방법입니다.

### 3, Cover your mouth when cough or sneeze. 기침/재채기를 할 때는 입을 가리고 합니다.

Cover your mouth and nose with tissue, sleeve, or inner side of your arm when coughing or sneezing.

기침이나 재채기가 나올 때는 휴지나 옷깃, 팔 안쪽 부분을 이용하여 입과 코를 가리고 합니다.

### 4, Wash your beddings clean. 침구류는 깨끗하게 세탁합니다.

If your immunity capacity is decreased due to mites in the blanket, then you can suffer from a serious disease with virus. Wash and sterilize your beddings often to prevent from infection by mites.

이불 속의 진드기로 인해 면역력이 떨어지면 바이러스에 감염되어 큰 병이 됩니다. 침구류를 자주 세탁하고 살균해주어 지드기를 통해 감염되는 질환을 예방해야 합니다.

### 5, Control humidity and temperature. 습도, 온도 조절을 합니다.

You need to maintain a proper interior environment of the room because it is easy to get flu if the room is too dry. The appropriate temperature of the room to prevent flu is 18-20 degrees in Celsius. The proper gap of temperature between inside and outside of room is 5 degrees. The desirable humidity is 40-60%, higher or lower than this range is not good.

실내가 너무 건조해지면 독감에 걸리기 쉬우므로 실내 환경을 적절히 유지해주어야 합니다. 독감 예방에 적절한 실내온도는 18~20도입니다. 실외와는 5도 정도의 온도 차가 가장 적절합니다. 적정 습도는 40~60%로 너무 높거나 낮아도 좋지 않습니다.

### 6, Take rest at home when sick. 몸이 아플 때는 집에서 휴식합니다.

Please take rest for 24 hours after your temperature is down without using a fever reducer.

해열제를 사용하지 않고 열이 내린 후 24시간 동안 휴식을 취합니다.

<출처 : (사)아시아의 창, 키드키즈>

