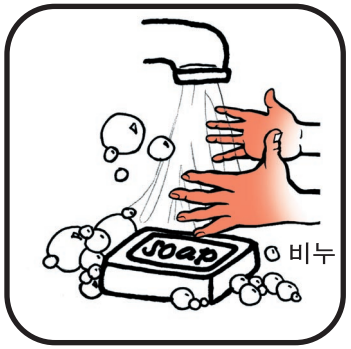
건강을 유지하는 비결

- 비누와 물, 또는 알콜성 핸드 클리너로 손을 자주 씻으세요.
- 눈이나 코, 입을 만지기 전에 손을 씻으세요.



- 매년 접종하는 독감 예방 주사에 대해 의사와 상의하십시오. 어떤 사람들, 예를들면 65세 이상 연장자, 23개월 미만 어린이, 그리고 심장병, 폐병이나 HIV 감염과 같이 심각하고 장기적인 병을 앓고 있는 사람들은 다른 사람 보다 더 독감에 잘 걸릴 수 있습니다.

모든65세 이상의 연장자는 평생 예방을 위해 1 회의 폐렴 예방 주사를 맞을 필요가 있습니다. 심각한 병을 앓고 있는 사람도 폐렴 예방 주사를 맞을 필요가 있습니다.

Space for clinic-specific information.

DIS1914105. – 11.04.

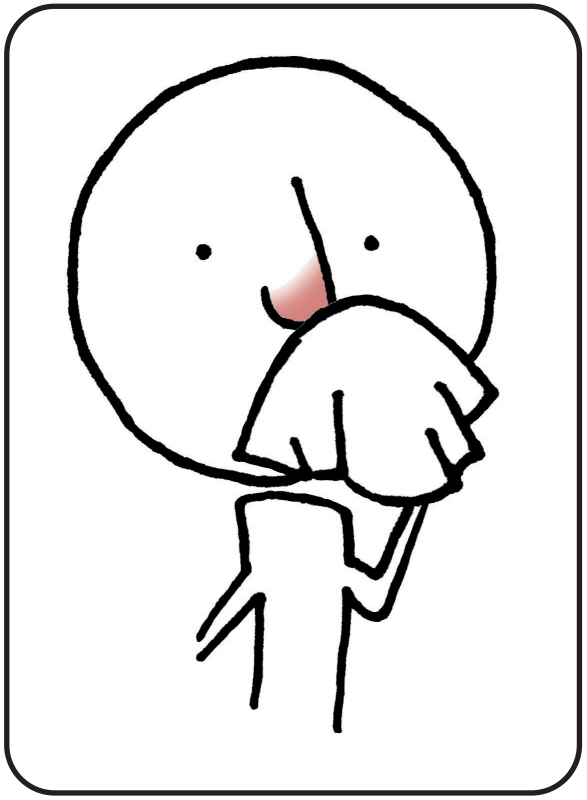
Special thanks to the Minnesota Department of Health and the Minnesota Antibiotic Resistance Collaborative.

APIC

NYC Health
THE NEW YORK CITY
DEPARTMENT of HEALTH
and MENTAL HYGIENE
Michael R. Bloomberg, Mayor
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., Commissioner
nyc.gov/health/flu

TAKE CARE NEW YORK

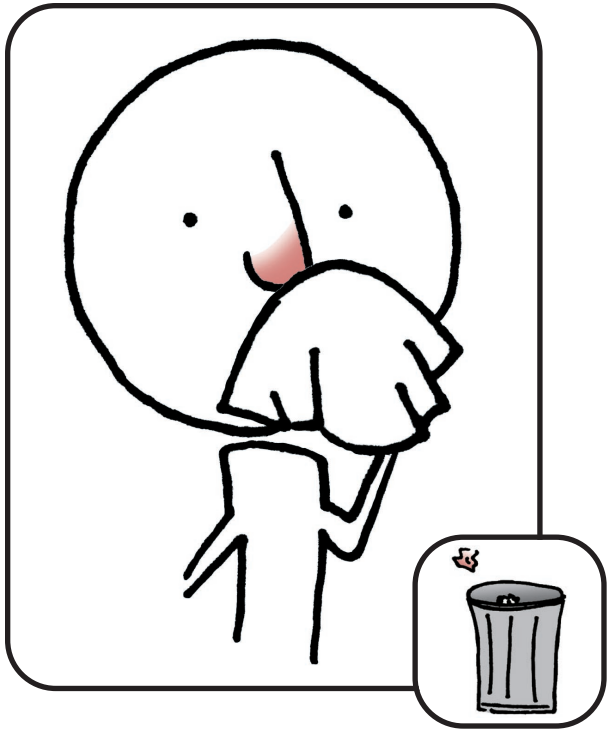
병을 옮기는 병균의 전염을 막으세요!



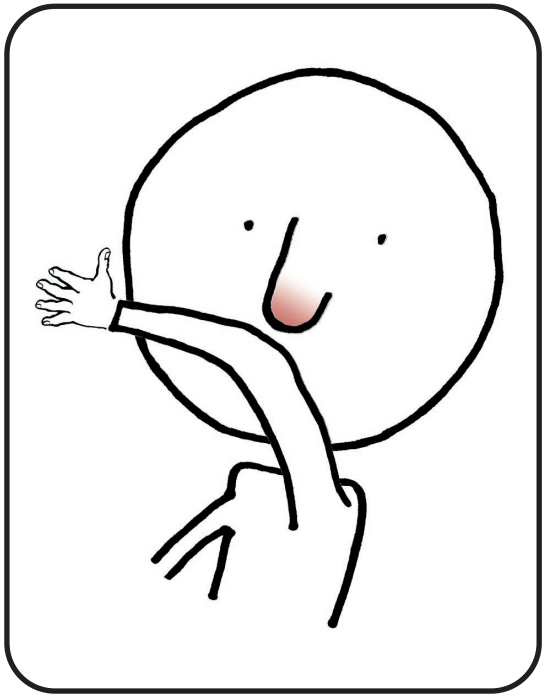
기침을 막으세요

병에 걸렸을 때 어떻게 병균의 확산을 막을까요?

- 독감과 중증급성호흡기증후군(SARS) 같이 중증 호흡기 질환은 다음에 의해 전염됩니다:
  - 기침이나 재채기
  - 불결한 손
- 이들 질환은 사람들이 서로 밀착해 있는 복잡한 곳에서 쉽게 전염됩니다.



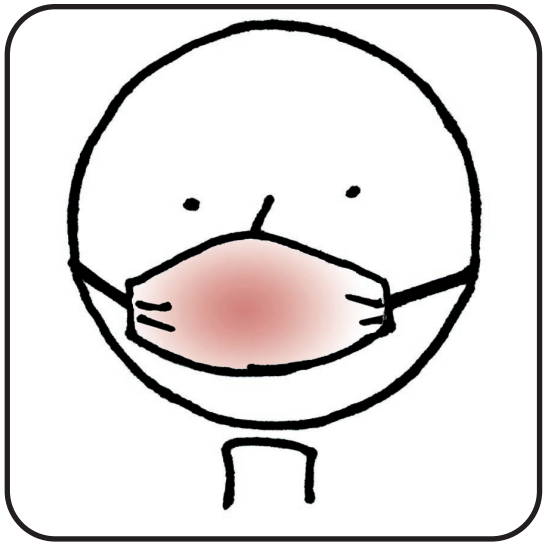
- 기침이나 재채기를 할 때는 항상 휴지로 코와 입을 가리십시오. 사용한 휴지는 휴지통에 버리십시오.



- 휴지가 없으면 손이 아니라 소매에 대고 재채기 또는 기침을 하십시오.
- 기침이나 재채기를 한 후에는 항상 비누와 물, 또는 알콜성 핸드 클리너로 손을 씻으십시오.
- 아플 때는 외출하지 마십시오.
- 식기나 물잔, 수건등 기타 개인 물품을 타인과 같이 사용하지 마십시오.
- 열이 있고 기침이 나거나 호흡이 곤란하면, 의사의 진찰을 받으십시오.

의원 또는 병원에서:

- 기침이나 재채기를 할땐 휴지로 코와 입을 가리고, 사용한 휴지는 휴지통에 버리십시오.
- 비누와 물, 또는 알콜성 핸드 클리너로 손을 깨끗하게 씻으십시오.
- 병에 걸리기 전에 뉴욕시를 벗어나 여행을 했다거나, 최근 뉴욕시 밖으로 여행을 다녀온 뒤 고열과 기침을 앓은 사람과 가깝게 접촉한 경우에는 반드시 의사에게 알리십시오.



- 밖에 나갈 때는 마스크를 착용해야 할 수도 있습니다. 병원 직원이나 다른 사람들이 마스크를 착용하더라도 걱정하지 마십시오. 병균의 전염을 막기 위해서 그런 것입니다.