

기침할 땐 옷소매로!

기침·재채기할 땐 옷소매로 입과 코를 가리기



STEP1

휴지나 손수건으로
가리기



STEP2

휴지나 손수건이 없다면
옷소매로 가리기



STEP3

기침·재채기 후 비누로
30초 이상 손씻기

올바른 기침예절은 많은 감염병을 예방할 수 있습니다

환절기 대비, 감기·독감으로부터 내 몸 지키기!

1) 손위생

우리 손에는 눈에 보이지는 않지만 2.5cm^2 면적당 평균 3,700마리, 약 150종의 세균이 서식하고 있고 이는 화장실 변기보다 약 10배 이상이 많은 수치이다.

[적절한 손위생 방법]

알코올젤은 20~30초, 물과 비누는 40~60초 이상 모든 부위 마찰한다.



2) 기침예절

평소 숨을 쉴 때 침방울은 1m 이상 날아가지 않지만 기침할 때는 2m 이상, 재채기를 할 때는 6m 이상 날아간다.



3) 예방접종

독감	비교	감기
인플루엔자 바이러스에 의한 급성호흡기 질환	특징	다양한 바이러스 감염에 의한 급성 상부 호흡기 감염
늦가을~초봄에 유행	유행시기	계절에 상관없이 발생
인플루엔자바이러스(A,B,C형)	원인	여러 바이러스(라이노 바이러스, 코로나 바이러스 등)
전신증상(오한, 인후통, 38도이상의 고열)+ 호흡기증상	증상	호흡기 증상(미열, 몸살기운, 콧물, 기침)
폐렴, 심근염 등 합병증 주의	합병증	보통 자연적 치유
항 바이러스제 복용	치료	증상에 따른 내과적 치료
있음	예방접종	없음

4) 건강한 생활습관

공기가 건조해지면 기도 역시 건조해져 감기에 걸리기 쉬우므로 적절한 습도(40~60%)를 유지하고 수분 공급을 위해 따뜻한 차나 물을 많이 마신다.