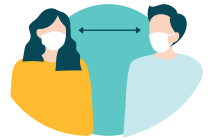


계절성 질병을 잘 이겨내는 방법

코로나, 독감 및 호흡기 세포융합 바이러스(RSV) 감염이 퍼지고 있습니다. 팬데믹 기간 동안 해왔던 대응책들은 여전히 이런 질병을 예방하는 최선의 보호가 될 것입니다.

매일 질병 예방

- 아플 때는 집에 계십시오. 아픈 사람 주변에 가지 않습니다.
- 아픈 사람 주변에 있었다면, 증상을 예의주시하십시오.
- 자주 손을 씻으십시오.
- 문손잡이, 전화기와 TV 리모컨과 같이 손이 많이 닿는 표면을 깨끗이 닦고 소독하십시오.
- 코로나19 증상이 있으면 검사를 받으십시오.
- 매년 독감 예방 주사를 맞고 코로나19 백신과 부스터 접종을 권장합니다.



호흡기 질환 계절 기간

도움이 될 만한 다른 조치로는 아이들을 학교에 있게 하고, 결근을 하지 않으며 병원이 잘 운영되도록 하는 것입니다:

- 실내에 있거나 군중 속에 있을 때 마스크를 착용합니다.
- 중증 질환에 걸릴 위험이 더 높은 사람들을 방문하는 것을 미루거나, 그런 사람들 주변에 있을 때는 마스크 착용 및 물리적 거리두기와 같은 보호 기능을 추가하십시오.
- 보다 작은 규모의 야외 모임을 개최합니다.
- 창문과 문을 열어 환기 상태를 개선합니다.



	COVID	독감	RSV
공기를 통해 쉽게 전파됩니다.	√		
사람의 코 또는 입의 비말을 통해 전파됩니다.	√	√	√
딱딱하고 부드러운 표면에서 서식할 수 있으며 이런 표면을 만지므로 전파됩니다.		√	√
해당 백신을 이용할 수 있습니다.	√	√	
임산부, 노인 및 면역력이 약화된 사람에게 더 위험할 수 있습니다.	√	√	√
아기와 아이들에게 더 위험할 수 있습니다.		√	√

중증 코로나19 또는 RSV 고위험군에 속하는 사람들은

의료 서비스 제공자와 계속 연락을 취하십시오. 의료 서비스 제공자가 없는 경우, 211에 전화하여 의료 서비스 제공자를 찾기 위한 도움을 요청하십시오. 여러분의 의료 서비스 제공자는 여러분에게 마스크를 착용하거나 다른 예방 조치를 취하도록 권장할 수 있습니다. 의료 서비스 제공자는 귀하가 몸이 아파서 검사나 치료를 받아야 한다면, 귀하가 결정을 내릴 수 있도록 도와줄 수 있습니다.

몸이 아플 때 할 수 있는 다른 면을 알아보십시오.

몸이 아픈 경우

호흡기 질환이 있는 사람들은 대부분 자가로 회복됩니다. 집에 있으면서 기분을 좋게 하기 위해 평소에 하는 것들을 하십시오. 예: 수면, 휴식, 충분한 수분 섭취

다음과 같은 심각한 증상이 있으면 911에 전화하십시오.

- 호흡 곤란
- 가슴이나 배에 통증이나 압박이 있음
- 액체를 마실 수 없거나 계속 삼킬 수 없음
- 전에 없던 정신 혼란 또는 의식이 돌아오지 않음
- 푸르스름하거나 회색빛의 입술 또는 얼굴

몸이 아프지만, 사람들 주변에 있어야 할 경우

- 코와 입을 덮는 잘 맞는 마스크를 착용합니다.
- 손을 자주 씻습니다. 특히 코를 킂 다음 꼭 씻습니다.
- 기침을 할 때는 휴지나 소매로 입을 막습니다.
- 가능하면 사람들과 거리두기를 합니다.
- 사람들 주변의 실내 환기를 개선합니다. 예로 창문을 열 수 있습니다.

언제 다시 일상으로 복귀할 수 있습니까?

다음과 같은 경우, 일반적으로 직장, 학교 및 다른 활동으로 복귀할 수 있습니다:

- 해열제 없이 적어도 24시간 열이 나지 않았음, **그리고**
- 증상이 확실히 좋아졌음, **그리고**
- 잘 먹고 잘 마실 수 있음, **그리고**
- 콧물과 기침이 잦아들어 활동에 참여할 수 있게 되고 손을 자주 씻음

콧물이 흐르고 기침이 나면 다른 사람 옆에서는 마스크를 쓰십시오.

