

호흡기 질환

이번 계절 건강을 지키세요



건강을 유지하고 다른 사람들의 안전을 지키세요.

✓독감 백신을 접종하세요. ✓코로나19 백신을 접종하세요. ✓자격이 되는 경우 RSV 백신을 접종하세요.

그리고 세균 확산을 막고 호흡기 질환으로부터 보호하기 위해 다음과 같은 건강한 습관을 실천하세요:



예방 접종에 대한 최신 정보를 확인하세요.



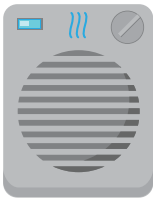
아플 때는 집에 머물고 증상이 악화되거나 호전되지 않으면 의료기관에 연락하세요.



손을 씻으세요. 비누와 물을 사용할 수 없는 경우 세정제(알코올 함량 60% 이상)를 사용하세요.



기침과 재채기를 할 때는 휴지나 팔꿈치로 가리고 하세요.



공기를 더 깨끗하게 만들기 위한 조치를 취하세요.



바닥 표면을 정기적으로 청소하세요.

중증 질환 고위험군은 자신의 건강을 면밀히 모니터링해야 합니다.

- 5세 미만 어린이(특히 2세 미만).
- 65세 이상 성인.
- 임산부.
- 천식, 당뇨병, 심장병과 같은 만성 질환을 앓고 있는 사람..

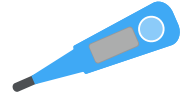


몸이 아프면 집에 머무르세요.

다음 사항 이후에도 24시간 동안은 다른 사람과 거리를 두세요:



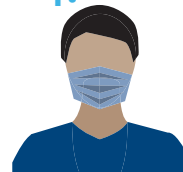
증상이 호전된 후.



약을 사용하지 않고도 열이 사라진 후.

5일간 예방 조치를 더 취한 후.

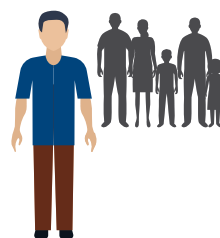
안전하게 지내기 위한 추가 조치:



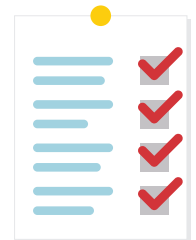
마스크를 착용합니다.



검사를 받습니다.



사람이 많은 곳을 피합니다.



의료 환경에서는 게시된 지침을 따릅니다.

Korean
Rev. Sept. 25, 2024

자세한 내용은 tpchd.org/protect에서 확인하거나 (253) 649-1412로 문의하세요.



Tacoma-Pierce County
Health Department
Healthy People in Healthy Communities