

건강한 습관...

감기와 독감의 계절을
건강하게 나는 법

전형적인 독감 유행 기간 동안 이 요령을 따르면, 지역 사회에서 더 독하고 위험한 독감이 발생할 경우에 더 효과적으로 대비하는 데 도움이 될 것입니다.



- 일정한 거리를 유지하세요. 가까운 접촉을 피하고, 다른 사람의 병균에 옮거나 다른 사람에게 병균을 옮기지 않도록 개인 공간을 유지하세요.
- 개인 물품을 공유하지 마세요(칫솔, 수건, 가정용품 등).
- 몸이 아플 땐 집 안에 머물고, 아이들이 아플 때도 학교에 보내는 대신 집에 머물도록 하세요.
- 손을 자주 씻으세요.
- 재채기 또는 기침은 팔꿈치 안쪽에 하거나 티슈로 가리세요. 다시 말해, 손에 병균이 묻지 않도록 하세요.
- 사용한 티슈는 휴지통에 버리세요. 재채기 또는 기침 후에 손을 씻으세요.
- “병균이 묻은” 손으로 눈, 코, 입을 만지지 마세요.
- 좋은 건강 습관을 가지려면... 충분히 숙면을 취하고, 좋은 음식을 섭취하며, 신체 운동을 활발히 하고, 액체류를 많이 마시고(특히 물), 스트레스를 관리하며, 신선한 공기를 마시는 일을... 매일 하세요.
- 짙은 녹색의 잎채소와 적황색 채소, 다양한 종류의 과일과 채소를 많이 섭취하여 균형 잡힌 식사를 해야 합니다.
- 계절성 독감을 모두 예방하기 위해 독감 예방 접종을 받으십시오. CDC에서는 아동과 성인 모두의 독감 예방 접종을 강력하게 권장합니다. 일반적으로 예방 접종은 늦은 가을에 할 수 있습니다.
- 나이가 65세 이상이거나 당뇨 또는 천식 등의 만성 질환을 앓고 있는 경우 2차 감염을 피하기 위해 폐렴 예방 접종을 받으시기 바랍니다.

독감의 증상은 무엇인가요?

독감의 증상은 발열, 기침, 인후통, 콧물 또는 코막힘, 몸살, 두통, 오한, 피로 및 구역감 또는 설사 등을 동반할 수 있습니다. 일부 독감 환자는 발열 증상이 없을 수 있습니다.

자녀가 아픕니다. 학교에 보내도 될까요?

No. 안 됩니다. 집에 머물며 휴식을 취하고, 학교에서 다른 아이들과 타인에게 독감을 옮기지 않도록 해야 합니다.

자녀가 독감에 걸린 이후, 언제 학교에 갈 수 있나요?

늘 지니고 다녀야 하는 유용한 정보

Gwinnett County Public Schools(GCPS)과 학부모, 교직원 간 의사소통

학교 시스템 임직원들은 그간 공중보건 임직원들과 함께 이를 준비하고, 필요한 경우 어떠한 공중보건 문제에도 답변을 제공할 수 있도록 일해온 바 있습니다. 학교에 제공되는 정보, 즉 학생, 직원, 학교 운영에 영향을 주는 정보는 해당 학교의 웹 사이트, 지역 학교, GCPS TV를 통해 공유할 예정입니다.

가족 차원에서 준비해야 하는 것이 있나요?

정보를 알아두세요. 뉴스를 보고, 신문을 읽고, 지역/주/연방 웹 사이트 방문을 통하여 계절성 독감 및 건강 관련 최신 정보를 알아두세요.

준비하세요. 지금부터 준비하면 공중 보건 응급 상황 시 도움이 됩니다.

건강을 유지하세요. 매 순간의 선택이 건강에 어떤 영향을 주는지를 의식하세요. 습관은 질병의 전염을 제한하는 결정적인 요인입니다.

방송을 시청하고 최신 정보를 알아두세요

- 케이블 네트워크 제공 서비스에서 **GCPS TV**를 시청하세요.
 - AT&T U-verse ... 지역 정부 산하 등록
 - Charter... 180번 채널
 - Comcast... 24번 또는 26번 채널
- 웹 사이트에서 **GCPS** 이메일 뉴스레터를 구독하세요.
- 웹 사이트 www.gwinnett.k12.ga.us를 방문하세요.

인식하세요.
준비하세요.
건강을
유지하세요.



Gwinnett County Public Schools
437 Old Peachtree Road, NW
Suwanee, GA 30024-2978
www.gwinnett.k12.ga.us

