

# 인플루엔자 예방 시민행동요령



손을 자주 씻고, 손으로 눈·코·입을 만지는 것을 피하십시오.

- 외출 후 집에 돌아왔을 때, 바로 손을 씻으십시오.
- 흐르는 물에 비누 등으로 20초이상 손을 씻으십시오.



재채기나 기침을 할 경우에는 휴지로 입·코를 가리고 하십시오,

- 기침이 계속될 경우 가급적 마스크를 사용하십시오.
- 휴지가 없을 경우에는 옷소매로 가리고 하십시오.
- 기침시 사용한 휴지는 버리고 손을 깨끗하게 씻으십시오.
- 창문을 열어 자주 환기를 시키십시오.



인플루엔자 예방접종 권장 대상자는 예방접종을 받으십시오.

**인플루엔자 예방접종 권장대상자**

- 만성질환자(만성폐·심장·간·신장질환, 당뇨, 면역저하, 혈액·종양질환, 신경·근육질환)
- 65세 이상 노인, 50세~64세 인구
- 생후 6개월 ~ 59개월 소아, 임신부
- 만성질환자·임신부·65세 이상 노인과 거주하는 자, 6개월 미만 영아를 돌보는 자
- 의료인, 사회복지시설 생활자



인플루엔자 의심증상이 있는 경우, 가까운 병원에서 진료를 받고, 충분한 휴식과 수분섭취를 하시기 바랍니다.

- 만성질환자, 임신부, 65세이상 노인, 어린이 등 고위험군은 합병증예방을 위해 신속하게 진료를 받으시고, 필요시 항바이러스제 처방을 받으십시오.
- 인플루엔자 의심증상이 있을때는 손씻기, 기침예절 등 개인위생을 철저히 하고, 대중과의 접촉을 가급적 자제하십시오.

※ (인플루엔자 의심증상) 37.8°C이상의 발열이 있으면서, 인후통, 기침, 콧물 또는 코막힘 등

# 올바른 손씻기 6단계



- “손씻기”는 건강을 지키는 가장 좋은 습관입니다.
- 건강을 위한 3가지 약속  
 ☞ 자주 씻어요. ☞ 올바르게 씻어요. ☞ 깨끗하게 씻어요.



Step 1 손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 줍니다.



Step 2 손가락을 마주잡고 문질러 줍니다.



Step 3 손바닥과 손등을 마주 대고 문질러 줍니다.



Step 4 엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 줍니다.



Step 5 손바닥을 마주 대고 손가락지를 끼고 문질러 줍니다.



Step 6 손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손톱 밑을 깨끗하게 합니다.