



도움말

독감은 감기가 아닌 바이러스입니다. 독감으로 인해 폐렴, 입원, 그리고 사망까지 발생할 수 있습니다. 기침 또는 재채기를 하는 다른 사람으로부터 독감을 옮겨 받을 수 있습니다. 아픈 사람이 만진 표면을 만짐으로써 독감에 걸릴 수 있습니다. 독감의 계절 동안 주의하는 것이 중요하며, 다음과 같은 예방책을 실천하실 수 있습니다:

본인을 비롯해 다른 사람들이 독감을 피할 수 있도록 다음 조치를 취하십시오.



- 어서 독감 예방접종을 받으십시오. 독감 예방에 최선 방법입니다.
 - 6개월 이상의 연령이라면 누구나 독감 예방접종을 받을 수 있습니다.
 - 독감 예방접종은 임신부와 아이를 보호해주기에, 임신부에게 중요합니다.
 - 가까운 독감 진료소: *insert link*



- 자주 물과 비누로 20초간 손을 씻습니다. 물과 비누가 없을 경우, 손 소독제를 사용합니다.
- 눈, 코, 입을 만지지 않도록 노력합니다. 균은 이러한 방식으로 번집니다.
- 군중이 모여있는 곳을 되도록 피합니다. 가족의 일원이 아플 경우, 떨어져 있도록 합니다.
- 기침 또는 재채기를 할 때는 휴지로 코와 입을 가립니다. 휴지는 사용 후 버리십시오. 코를 풀거나, 기침 또는 재채기한 후 즉시 손 씻기를 잊지 마십시오. 휴지가 없을 경우, 팔꿈치 안쪽으로 기침 또는 재채기를 합니다.
- 집에 오염될 수 있는 표면을 소독합니다.



독감에 걸릴 경우:

- 집에 머무르며 휴식을 취합니다.
- 발병 시점부터 최소 7일간 또는 발열 및 호흡 증상이 사라진 후 최소 24시간 중 더 긴 기간 동안 집에 머무르며 다른 사람과 떨어져 있습니다.



Alameda County
Health Care Services Agency



Alameda County Public Health Department
Celebrating Healthy People in Healthy Communities

Contact

Public Health Department:
(510) 267-8000 Main Line

COVID-19 Information:
(510) 268-2101

www.acphd.org

Colleen Chawla - Agency Director

Kimi Watkins-Tartt - Director

Nicholas Moss, MD - Interim Health Officer