

2017.12.01

W A R N I N G

**인플루엔자 유행
주의보 발령에 따른
예방수칙 준수 당부**

{ 인플루엔자 예방으로 건강한 겨울나기! }

인플루엔자 바이러스 알아보기

흔히 독감이라고 불리며,
인플루엔자 바이러스에 의한 호흡기 질환입니다.

감염 경로는 기침, 재채기 등을 통해
사람끼리 전염되며, **잠복기**는 1일~4일, **평균** 2일입니다.

주요 증상은 고열 (38°C 이상), 마른 기침, 인후통 등
호흡기 증상과 두통, 근육통, 피로감,
쇠약감, 식욕부진 등 **전신증상**을 보입니다.





4가지 예방수칙

1. 올바른 손씻기

흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기

2. 기침 예절

옷소매로 가리고 기침하기

3. 손으로 눈, 코, 입 등을 만지지 않기

기침, 콧물, 발열 등 유증상자와 접촉 피하기

4. 예방 접종

70~90%의 예방효과(연령의 따라 효과가 차이 날 수 있음)

생활 속 건강한 겨울나기



1. 따뜻한 옷 입기

장갑, 목도리, 모자, 마스크를 착용합니다.

2. 무리한 운동보다는 가벼운 운동하기



3. 외출 전 체감온도를 확인하기

날씨가 추울 때는 가급적 야외활동을 자제합니다.



4. 실내 적정온도(18~20도) 유지