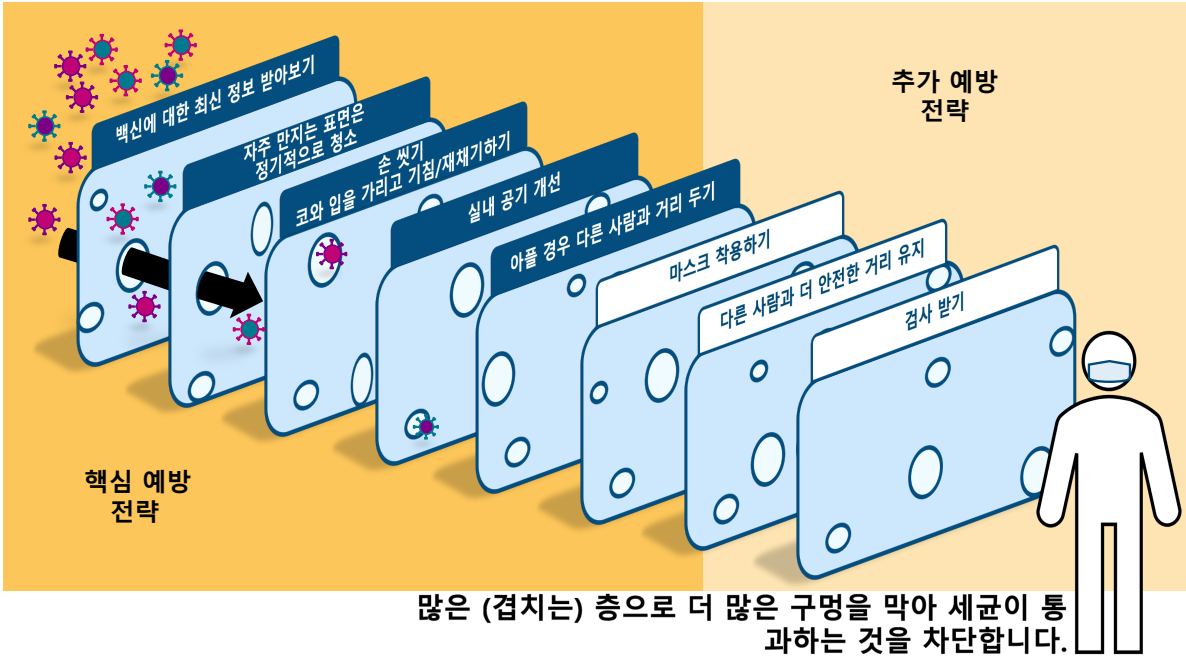


확산 속도를 늦춤

하나의 전략(스위스 치즈의 구멍 같은 1겹)만으로는 호흡기 질환의 확산을 완벽하게 예방할 수 없습니다. 각 전략에는 약점이나 구멍이 있기 때문입니다



많은 (겹치는) 층으로 더 많은 구멍을 막아 세균이 통과하는 것을 차단합니다.

<p>백신에 대한 최신 정보 파악</p>	<ul style="list-style-type: none"> • vaccines.gov 에서 코로나 19 및 독감 백신 예약을 찾아보세요. • 특히 다음에 해당하는 개인은 호흡기 세포융합 바이러스(RSV)로부터 보호받는 방법을 담당 의료진에게 문의하세요. <ul style="list-style-type: none"> ▪ 60 세 이상(백신 접종 대상) ▪ 9 월에서 1 월 사이에 임신 32~36 주차인 임산부(신생아 보호를 위한 백신) ▪ 호흡기 질환 첫 시즌 중 또는 시즌 초기에 태어난 영아(항체 의약품)
<p>자주 만지는 표면은 정기적으로 청소</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 자주 만지는 표면을 정기적으로 청소하고 소독하십시오(가족 중 누군가가 아픈 경우 적어도 매일 실시).
<p>손을 씻고, 기침/재채기는 입을 가림</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 비누와 물로 20 초 동안 손을 자주 씻으십시오. <ul style="list-style-type: none"> ▪ 손을 씻을 수 없는 경우 60% 이상의 알코올이 함유된 손 소독제를 사용하세요. • 기침 및 재채기를 할 때는 코와 입을 가립니다. • 눈, 코, 입을 만지지 마세요.
<p>실내 공기 개선</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 실외 공기로 실내를 환기하십시오. 공기를 정화하여 집과 직장의 바이러스 양을 줄이세요.
<p>아플 경우 다른 사람과 거리 두기</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 다음 두 사항이 모두 충족될 때까지 최소 24 시간 동안 집에 머물고 다른 사람과 떨어져 지내세요. <ul style="list-style-type: none"> ▪ 증상이 호전되고 있고(증상이 있었던 경우) ▪ 발열이 없음(해열제를 사용하지 않음). • 가능하면 타인과 분리된 욕실과 침실을 사용하세요.
<p>마스크 착용하기</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 필요하거나 권장되는 경우 얼굴에 가장 잘 맞고 보호되며 편한 마스크를 착용하세요. • 언제든지 마스크를 착용할 수 있어야 합니다. • 증상이 있거나 검사 결과가 양성이거나 호흡기 질환에 노출된 사람은 실내 공공장소에서 고품질 마스크나 호흡기를 착용해야 합니다.

<p><u>다른 사람과 더 안전한 거리 유지</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • 함께 거주하지 않는 사람과 최대한 거리를 두세요. • 안전 거리를 유지할 수 없는 경우에는 사람들이 많은 곳을 피하세요.
<p><u>검사 받기</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • 검사를 통해 어떤 질병이 있는지 알 수 있고 치료 및 예방 조치에 대한 정보를 제공 받을 수 있습니다. <ul style="list-style-type: none"> ▪ 검사가 필요한지 여부는 의료 서비스 제공자가 알려줄 수 있습니다. 약국에서 몇 가지 테스트 제품을 구입할 수 있습니다. • 코로나 19 또는 독감의 경우 담당 의료 제공자는 증상을 줄이거나 아픈 기간을 단축하기 위해 약을 처방할 수 있습니다. • 특히 본인 또는 가족 구성원이 호흡기 감염으로 인한 중증 질환 고위험군에 속하는 경우 고위험군과 한 공간에 있기 전에 검사를 받는 것이 좋습니다.