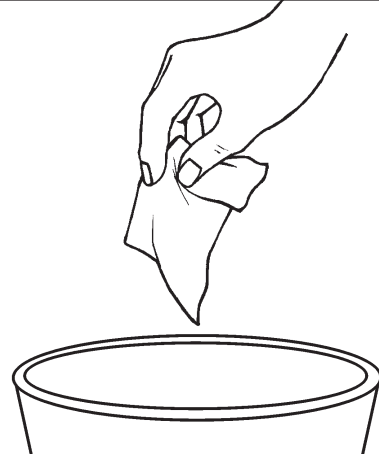


가리고 기침을 하세요



1. 기침이나 재채기를 할 때, 코를 풀 때는 입과 코를 가리세요.



2. 사용한 화장지는 쓰레기통에 버리세요.



3. 화장지가 없을 때는 손이 아니라 옷 소매에 대고 기침이나 재채기를 하세요.



4. 비누와 물 혹은 손 소독제(최소 알콜 60퍼센트 포함)로 손을 씻으세요.

균이 퍼지는 것을 막읍시다

항상 가리고 기침을 하세요

- 가리고 기침과 재채기를 하면 균이 퍼지는 것을 막을 수 있습니다
- 화장지가 없을 때는 옷소매에 대고 기침이나 재채기를 하세요
- 기침이나 재채기를 하는 사람과 거리(1 미터나 3 피트 이상)를 두세요

균이 퍼지는 것을 막읍시다: 항상 가리고 기침하십시오

기침이나 재채기를 할 때 반드시 화장지로 가려야 하는 이유는 무엇입니까?

유행성 독감, 감기, 심지어는 백일해와 같은 균은 기침이나 재채기를 통해서 퍼집니다. 손에 대고 기침이나 재채기를 할 때 당신의 손이 그 균들을 옮기고 퍼뜨립니다. 다른 사람과 신체접촉을 하거나 문 손잡이, 전동차 안의 기둥, 전화, 컴퓨터 자판 같은 물건을 깨끗하지 않은 손으로 만질 때 균을 퍼뜨리는 것입니다. 손에 균을 묻힌 후 손을 씻지 않고 자신의 눈이나 코, 입을 만지면 병에 걸리게 됩니다.

병에 걸렸을 때 균을 퍼뜨리지 않는 방법은 무엇입니까?

균을 퍼뜨리지 않으려면:

- 기침이나 재채기를 할 때는 화장지로 입과 코를 가리십시오.
- 사용한 화장지는 쓰레기 통에 버리십시오. 비누와 따뜻한 물로, 혹은 알코올이 든 손 소독제로 손을 씻으십시오.
- 화장지가 없을 때는, 손이 아니라 팔 위에 대고 기침이나 재채기를 하십시오.
- 다른 사람들과 거리(적어도 1 미터나 3 피트)를 두십시오.
- 아플 때는 집에 있으십시오.
- 다른 사람과 식기(컵, 빨대 등), 칫솔 혹은 수건을 함께 사용하지 마십시오.

아프지 않으려면 어떻게 합니까?

- 손을 깨끗이 하십시오. 비누와 따뜻한 물로 손을 씻으십시오. 손이 눈에 뜨일 정도로 더럽지 않을 때는 최소 60 퍼센트 알코올이 들어간 손 소독제를 사용해도 좋습니다.
- 눈이나 코, 입을 만지지 마십시오. 균으로 오염된 물체에 손을 대고 그 손으로 눈이나 코, 입을 만질 때 균이 퍼지게 됩니다.
- 기침이나 재채기를 하는 사람과 거리(1 미터나 3 피트 이상)를 두십시오.
- 매년 유행성 독감 예방접종을 받으십시오.
- 건강한 습관을 들이십시오 - 몸에 좋은 음식을 먹고, 규칙적으로 운동을 하고, 충분히 휴식을 취하십시오.

자세한 안내를 받으려면

토론토 보건 안내 전화 416-338-7600, 텔레타이프 전화 416-392-0658 를 사용하시거나, 저희 웹터 www.toronto.ca/health 를 찾아 주십시오.