

독감 예방

2009년 4월 시작된 이래 H1N1의 발발은 눈에 띄게 많아졌습니다. 미국 적십자는 H1N1 독감의 발전 상황을 감독하고 [질병 통제 예방 센터](#) (CDC) 및 국토 안보부를 포함한 연방, 주 및 지역 보건 관계자와 가깝게 연락을 취하고 있습니다.

미국 적십자 베이 지역 지부는 모든 가족, 사업체 및 기관들이 잠정적 독감 유행병에 대비하여 예방적 조치를 취하도록 촉구합니다.

증상

2009 H1N1 독감 바이러스의 증상은 열, 기침, 인후염, 콧물 또는 코막힘, 몸살, 두통, 오한 및 피로감을 포함합니다. 일부 사람들에게는 구토 및 설사가 있을 수 있습니다. 또한 열이 없이 호흡기 증상이 있을 수 있습니다.

5세 이하의 어린이나 65세 이상의 노인들에게는 독감 합병증에 걸릴 가능성이 더 많습니다. 호흡 곤란, 현기증 또는 착란과 같은 응급상태 표시 신호를 살피십시오.

계획

- 2주간 공급할 수 있는, 부패하지 않고 준비하기 쉬운 음식, 물, 그리고 다른 중요한 가정 용품 및 위생 용품을 챙깁니다.
- 의료 용품, 처방 및 비처방약을 준비합니다.
- 대유행 동안 귀하의 건강 보험사의 플랜이 치료 비용을 어떻게 처리할 것인가에 대해 조사해보십시오.
- 대유행을 처리하는 정책에 관해 귀하의 고용주에게 확인해보십시오.
- 귀하나 가족 중 누군가가 아프게 될 경우, 그 사람이 보다 빨리 치료를 받을 수 있는 방법을 결정하십시오.

건강을 유지하는 방법

상식적인 기본 공중 보건 실천을 따라야 합니다:



- 기침을 하거나 재채기를 할 때 휴지나 팔을 굽혀 코와 입을 막도록 하십시오. 사용한 후에는 휴지를 휴지통에 버립니다.
- 특히 기침이나 재채기를 한 후에는 손을 비누와 물로 자주 씻습니다. 60% 이상의 알콜 기반 손 세정제 또한 효과적입니다.
- 귀하와 감염된 사람 간에 6피트(182.88cm)의 거리를 유지합니다.
- CDC는 귀하가 감염되었을 경우 직장이나 학교에 나가지 않고 집에 머물면서 다른 사람들을 감염시키지 않도록 접촉을 제한하기를 권합니다.
- 눈, 코 또는 입을 만지지 마십시오. 세균은 그 방법으로 퍼집니다.