

비상사태동안 질병을 예방하는법

Preventing Illness During an Emergency

Germs such as bacteria, viruses, fungi and parasites cause infections that can lead to serious illness.

There are things you can do to stay healthy during an emergency:

- **Wash your hands often.**

Wash the front and back of your hands and wrists, between your fingers and around your nails with soap and water for 15 seconds. Wash your hands:



- › After using the toilet
- › Before and after eating or handling food
- › After coughing, sneezing or blowing your nose
- › Before and after you have contact with someone who is sick
- › Before and after changing a baby's diaper
- › After touching another person
- › After handling dirty dishes or garbage
- › After touching animals or handling animal waste

- **Use alcohol-based hand sanitizer** when soap and water are not available.

- **Avoid touching your eyes, nose and mouth.** Germs often spread when you touch something that has germs on it and then touch your face.

박테리아 같은 세균, 바이러스, 균류와 기생충은 감염을 일으키는 원인이 되며 심각한 병을 일으킬 수 있습니다.

비상사태기간 동안 건강하게 유지할수 있는 방법이 있습니다:

- 손을 자주 닦습니다.

손목을 앞뒤로 깨끗이 닦고, 손가락 사이와 손톱 주위를 비누를 사용해서 물에 15 초동안 닦습니다. 손을 닦습니다:

- › 화장실을 이용한 후
- › 음식물을 만지거나 먹기 전후
- › 코를 풀거나 재채기 또는 기침한 후
- › 아픈 누군가와와의 접촉이 있던 전후
- › 아기의 기저귀를 바꾸기 전후
- › 다른 사람과 접촉한 후
- › 더러운 접시 또는 쓰레기를 취급한 후
- › 동물의 배설물 또는 동물과의 접촉 후

- 비누나 물을 사용할 수 없을 경우 알코올이 함유된 손살균제를 사용합니다.

- 입과 코 그리고 눈을 만지는 것을 피합니다. 세균이 있는 어떤 것을 접촉한 후 얼굴을 만질 때 세균이 수시로 퍼집니다.

- **Cover your mouth and nose** with a tissue when you cough or sneeze to prevent spreading germs to those around you. Throw away the tissue and wash your hands. If you do not have a tissue, cough or sneeze into your shoulder or arm.



- **Clean surfaces** such as countertops, sinks, doorknobs, telephones and light switches with a disinfectant cleaner or cleaner with bleach. You can also mix your own water and bleach solution. Mix ten parts water to one part bleach.
- **Limit your contact with those who are ill.**
- **Avoid shaking hands** if you are ill and with others who are ill.
- **Stay away from others when you are sick.** Stay home from work, school or running errands if you can.
- **Get a full night's rest, eat a healthy diet and drink at least eight glasses of liquids each day.**

- 주위의 세균들이 퍼지는 것을 예방하기 위해 기침 또는 재채기를 할 때 직물(티슈)로 입과 코를 덮습니다. 그리고 사용했던 직물(티슈)은 버리고 손을 깨끗이 닦습니다. 만약 직물(티슈)이 없으면 어깨 또는 팔 쪽으로 재치기 또는 기침을 합니다.
- 주방용 조리대, 싱크, 수도꼭지, 문손잡이, 전화기 그리고 전기 스위치들의 표면을 살균제가 포함된 세척제 또는 표백제로 닦습니다. 표백 용해제와 물을 섞을 수 있습니다. 10 등분의 물과 1 등분의 표백제를 섞습니다.
- 환자들과의 접촉을 제한합니다.
- 병에 걸린 환자들과 악수하는 것을 피합니다.
- 병에 걸렸을 때 다른 사람들과 멀리 떨어집니다. 할 수만 있다면 학교 또는 다른 용무는 피하고 집에 머무릅니다.
- 밤에는 충분한 휴식을 취하고 건강에 좋은 음식을 섭취하며 하루에 적어도 8 잔의 음료를 마십니다.