

+ 건강한 청소년활동을 위한 +

겨울철 감염병 예방 가이드



+



+

+



+



겨울철 유행 감염병

겨울철 추워지는 날씨에는 면역력이 떨어져
감염병에 걸릴 위험이 높아지기 때문에 주의가 필요!



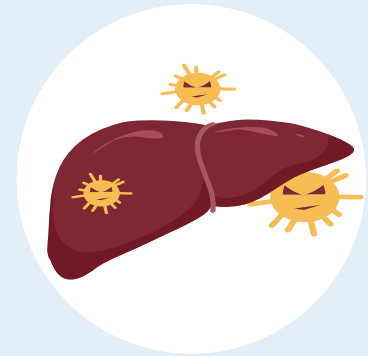
독감

38도 이상 고열,
근육통, 두통,
기침, 가래, 인후통 등



노로바이러스

복통, 설사, 구토,
미열, 두통, 근육통 등



A형 간염

발열, 오한, 피로,
황달, 매스꺼움, 구토 등

POINT

노로바이러스는 예방접종이 따로 없기 때문에 예방이 더욱 중요함

호흡기감염 예방법



- 1 개인 위생** 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 접촉 금지
- 2 마스크 착용** 입과 코를 완전히 가릴 수 있도록 착용
- 3 습도 조절** 호흡기가 건조해지지 않도록 습도 조절
- 4 실내 환기** 하루 최소 3회, 매회 10분 이상 환기
- 5 예방접종** 예방접종을 통해 미리 면역 확보

소화기감염 예방법

1



규칙적인 손씻기

요리 전, 식사 전, 화장실 다녀온 후

2



위생적으로 조리하기

칼과 도마 구분 사용하기

3



안전한 물 마시기

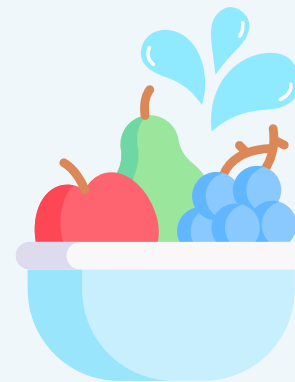
4



음식 익혀먹기

특히 조개류 취급에
주의해주세요!

5



채소, 과일 세척하기

겨울나기 안전하게 실천해요

