

독감에 걸리셨어요?



갑자기 기침, 두통, 몸살과 열이 나면... 독감일 수도 있습니다. 독감은 사람을 정말 힘들게 하지만 대부분의 경우에는 집에서 안전하게 회복될 수 있습니다. 매년 독감 백신을 맞으면 독감을 예방할 수 있습니다.

자가 치료에 도움이 되는 것들

- 충분한 수분 섭취.
- 식사.
- 휴식.
- Tylenol® 또는 Advil® 과 같이 처방전 없이 구할 수 있는 진통제를 필요에 따라 복용.(독감과 유사한 증상을 보이거나, 특히 열이 나는 아동이나 청소년들에게는 아스피린을 **절대로** 주면 안됨.)
- 목의 염증에는 소금물로 양치질을 하면 도움이 됨.

다른 사람들을 위한 보호

- 가정 내 다른 사람들과의 접촉을 가능한 피해야 함.
- 손을 자주 씻음.
- 기침과 재채기는 휴지로 가림.
- 사용한 휴지는 즉시 버리고 손을 씻음.

독감에 걸린 것으로 생각되시면 의료제공자에게 연락하세요. 병원에 와야 할 것인지에 관해 말씀을 드릴 것입니다. 어떤 사람들은 독감의 합병증으로 인해 더 위험하게 될 수도 있습니다. 의료제공자의 진료가 필요할 수도 있습니다. 고위험군의 사람들은 다음과 같습니다: 연세가 많으신 분, 임신부, 어린이, 그리고 만성적인 질환을 갖고 있는 사람들.

신속하게 치료가 필요한 경우들

어린이

- 숨이 가쁘거나 호흡이 곤란할 때
- 피부가 청색을 보일 때
- 충분한 수분을 섭취하지 못할 때
- 깨어나지 못하거나 반응을 보이지 않을 때
- 안기려 하지 않을 때
- 독감 증상은 호전되었지만 열이 다시 나고 기침이 심해질 때

성인

- 숨쉬기가 어렵거나 숨이 찰 때
- 가슴 또는 복부에 통증이나 압박감을 느낄 때
- 갑자기 현기증을 느낄 때
- 정신이 혼미해질 때
- 심하게 구토가 날 때



더 자세한 정보는 다음에서 확인하세요: www.nj.gov/flu

