

# 감기와 독감의 확산을 막는 방법

## ▶ 기침과 재채기를 가리세요

- 휴지로 – 손을 사용하지 마시고 – 기침과 재채기를 가리세요
- 휴지를 버리고 손을 바로 씻으세요
- 휴지가 없을 때는 옷 소매로 기침과 재채기를 가리세요

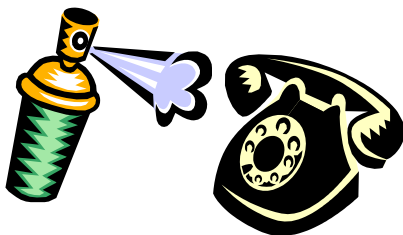


## ▶ 손을 자주 씻으세요

- 따뜻한 물에 적시고 비누를 칠하세요
- 20 초 동안 비비세요
- 잘 닦아내세요
- 종이타월로 물기를 말리세요
- 종이타월를 이용해서 수도꼭지를 잡으세요
- 종이타월을 이용해서 화장실 문을 여세요
- 만약 물이나 비누가 없을 때는 알코올 성분이 들어 있는 손 세척제를 사용하세요

## ▶ 건강한 사람들이 아픈 사람과 접촉하지 않도록 하세요

- 아플 때는 집에 머물러 주세요
- 아픈 사람에게는 가까이 가지 마세요
- 독감철에는 사람이 많은 곳은 피하세요



## ▶ 공동으로 자주 사용하는 물건들을 청결하게 하세요

- 전화기, 장난감, 전등 스위치, 리모콘, 변기 손잡이, 문 손잡이, 수도꼭지, 핸들 등

## 독감 백신을 접종 받으세요!



더 자세한 정보는 다음에서 확인하세요 : [www.nj.gov/flu](http://www.nj.gov/flu)

