

바이러스 시즌에 건강을 유지하기 위한 6가지 팁

독감, 코로나-19 및 호흡기융합바이러스(RSV) 감염 및 확산 위험을 줄이세요.

백신 접종 상태를 최신으로 유지하세요

백신은 중증 질환에 대한 최선의 예방책입니다. [MyTurn.ca.gov](https://www.myturn.ca.gov) 를 방문하여 백신 접종 일정을 잡거나 담당 의료서비스 제공자에게 문의하세요.

- 독감 및 코로나-19 백신은 생후 6개월 이상이면 누구나 접종할 수 있습니다.
- RSV 예방 접종은 영유아 및 일부 어린이, 임산부 및 60세 이상 성인들이 받을 수 있습니다.

아프면 집에 머무세요

독감, [코로나-19](#) 또는 [RSV](#) 증상이 있는 경우 집에 머물면서 다른 사람과 접촉을 피하세요.

검사하고 치료를 받으세요

증상이 있는 경우 [코로나-19 검사](#)와 독감 검사를 받으세요. 양성 판정을 받는 경우, 담당 의료서비스 제공자에게 연락하여 약물 처방에 대해 문의하세요. 약물은 증상이 시작된 직후에 복용하는 것이 가장 효과적입니다. [코로나-19 치료](#)에 대해 자세히 알아보세요.

마스크 착용을 고려하세요

특히 본인 또는 가족이 [중증 질환 고위험군](#)에 속하는 경우 실내 또는 사람이 많은 공간에서 [마스크를 착용하는 것을](#) 고려하세요.

손을 씻으세요

비누와 따뜻한 물로 20초 이상 손을 자주 씻으세요. 비누와 물을 사용할 수 없는 경우, 알코올 함량이 60% 이상인 손소독제를 사용하세요.

기침이나 재채기를 할 때는 가리고 하세요.

기침이나 재채기는 팔꿈치, 팔 또는 일회용 티슈에 대고 하세요. 사용 후에는 반드시 손을 씻거나 소독하고 티슈를 버리세요.



QR 코드를 스캔하여 이 전단지
있는 양방향 링크를 보세요

