FLU.GOV 신종플루 대처방법을 알아두십시오.

2009 신종플루:
직장에서 건강을 지킬 수 있는 10가지 방법

전례 없는 독감철을 맞고 있습니다. 자신과 다른 사람을 보호하기 위해 취할 수 있는 10가지 방법을 실행하십시오.

1. **손을 자주 씻으십시오**. 손을 씻을 때는 비누와 물로 20초 동안 씻어야 합니다. 비누와 물이 없는 경우, 알코올 기반의 손 세정제를 사용하십시오. 기침이나 재채기를 하거나 코를 푼 후에는 손을 씻도록 하십시오.
2. **눈, 코, 입을 만지지 마십시오**. 병균은 이를 통해 전파됩니다.
3. **기침이나 재채기를 할 때에는 티슈로 가리십시오**. 티슈가 없는 경우에는 팔꿈치에 기침이나 재채기를 하고, 사용한 티슈는 손을 대지 않고 쓰는 휴지통에 버리십시오.
4. **자주 손을 대는 물체의 표면을 청결하게 유지하십시오**. 이러한 물체로는 전화기, 컴퓨터 키보드, 문고리 등이 있습니다.
5. **다른 사람의 전화, 데스크, 사무실 또는 작업 도구 및 장비를 사용하지 마십시오**. 동료의 전화, 데스크 또는 기타 장비를 사용해야 하는 경우, 사용 전에 깨끗이 하십시오.
6. **독감을 옮기지 마십시오! 독감 유사 증상으로 아픈 경우, 집에서 휴식을 취하십시오**. 독감 증상으로는 고열, 기침, 목통, 콧물이나 코막힘, 몸살, 두통, 오한, 피로감을 들 수 있으며, 경우에 따라서 구토 및 설사 증상을 보일 수도 있습니다. CDC(질병관리본부)는 독감 유사 증상을 보이는 사람의 경우 해열제 사용 없이 고열이 사라진 후에도 최소 24시간을 집에서 휴식을 취할 것을 권고하고 있습니다. 자신의 병가 또는 아픈 가족을 돌보기 위해 휴가를 내야 하는 관리자나 직원은 해당 인사부서나 사무실의 휴가 관리 담당자에게 문의하십시오.
7. **일반 독감 예방접종을 맞으십시오**. 일반 독감 예방접종이 2009 신종플루를 예방할 수는 없지만 계절적인 인플루엔자 바이러스로부터는 보호해줄 수 있습니다.
8. **의사에게 신종플루 예방접종을 맞아야 하는지 여부를 물어보십시오**. 의료 종사자, 어린이, 임산부, 고질적인 질병(천식, 심장병 또는 당뇨병 등)을 가진 사람들은 10월에 2009 신종플루 백신이 나오는 즉시 예방접종을 맞아야 합니다. 연령 6개월 미만의 유아는 너무 어려서 예방접종을 할 수 없기 때문에 이들과 함께 살거나 이들을 돌보는 사람도 예방접종을 맞아야 합니다. 누가 예방접종을 맞아야 하는지에 대한 자세한 내용은 http://www.cdc.gov/h1n1flu/vaccination/acip.htm을 참고하십시오.
9. **휴식, 식사, 운동을 통해 건강한 생활습관을 유지하십시오**.
10. **자세한 내용을 알아보십시오**. http://www.flu.gov를 참고하거나 하루 24시간, 주 7일 언제든지 CDC에 문의하십시오.
    - 1-800-CDC-INFO (232-4636)
    - TTY: (888) 232-6348
    - 이메일: cdcinfo@cdc.gov