

Patient Education

감염병 확산 예방

You must carefully read the "Consumer Information Use and Disclaimer" below in order to understand and correctly use this information

주제 소개

전파가 용이한 질병들은 항상 존재합니다. 이러한 질병들은 때때로 한 사람에서 다른 사람으로 전파됩니다. 이 질병들은 때론 동물에서 사람으로 전파됩니다. 다른 경우 이 질병들은 물, 토양, 음식 또는 공기 중의 바이러스를 통해 전파됩니다.

일부 질병들은 예방 가능하거나 홍역과 같이 백신접종으로 통제 가능합니다. 다른 질병들은 백신이나 치료제가 없을 수도 있습니다. 이런 상황 때문에 질병의 전파를 예방하는 것이 중요합니다.

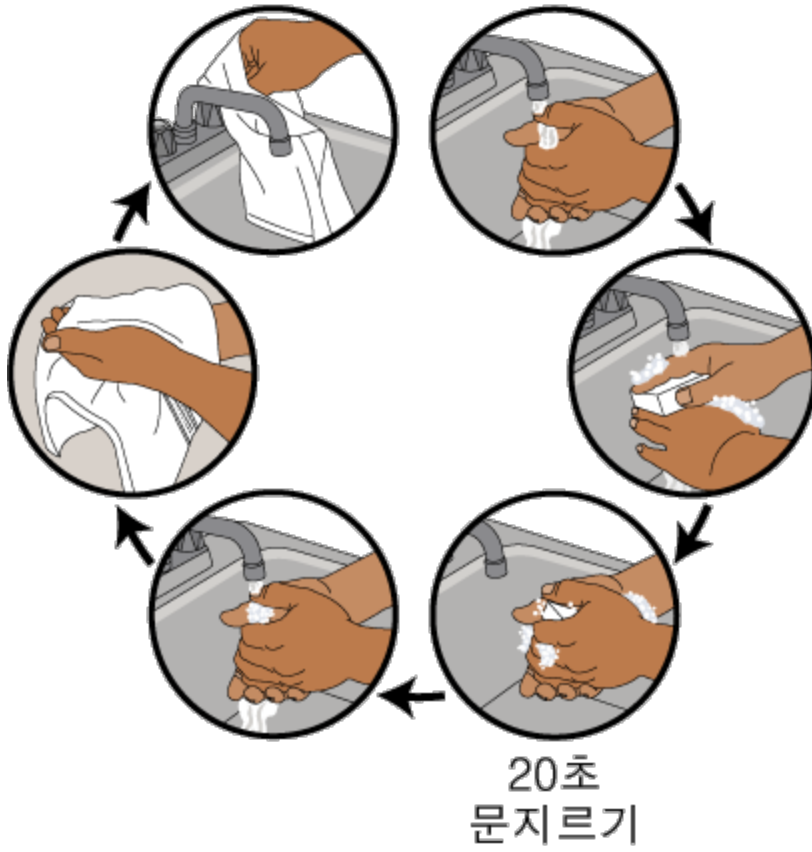
일반

정부와 병원에서는 몇 가지 관행을 통해 사람들의 이동을 분리하고 제한할 수도 있습니다. 각각의 관행들은 질병의 전파를 중단 또는 제한하는 데 각기 다른 역할을 합니다.

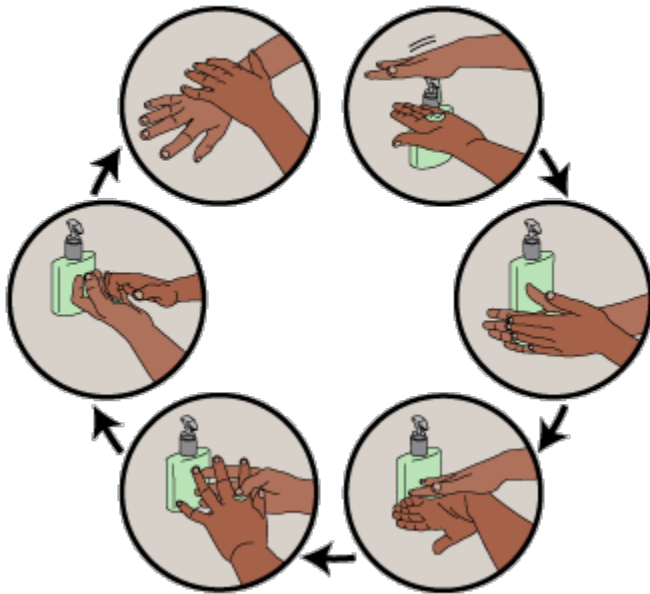
- 격리
 - 이미 감염된 경우에 사용합니다
 - 가정, 병원 또는 진료소에서 이루어질 수 있습니다
 - 감염자는 보통 타인과 격리됩니다
- 격리
 - 바이러스에 노출은 되었으나 증상이 나타나지 않은 사람들을 건강한 사람들과 분리하기 위해 사용합니다
 - 가정 또는 선별된 장소에서 이루어질 수 있습니다
 - 보건 관계자들은 체온을 측정하고 증상을 보고하도록 요청할 수 있습니다
- 사회적 거리두기

- 건강한 사람들도 가까운 접촉을 제한합니다. 즉, 타인과 최소 6피트(1.8미터) 이상 떨어져 있어야 합니다.
- 학교와 직장은 문을 닫거나 집에서 학습하거나 근무할 수 있는 방법을 제공할 수 있습니다.
- 친목 행사는 취소하는 것이 좋습니다. 일부 상점, 식당, 체육관, 극장 등은 대중 보호를 위해 영업을 중단할 수 있습니다.

손 씻기



손 위생 관리



건강하게 지내기



이 건강 문제를 예방하기 위해 할 수 있는 일은 무엇입니까?

- 최소 20초 동안 비누와 물로 손을 자주 씻으십시오(특히 기침이나 재채기를 한 후). 비누 및 물을 사용할 수 없는 경우 최소 60% 알코올 성분이 들어간 손 소독제를 사용하십시오. 최소 20초 동안 소독제로 손을 문지르십시오.
- 코, 눈 및 입에 손을 대지 마십시오. 대부분의 경우 세균은 이러한 신체 기관을 통해 체내로 침투합니다.
- 아픈 사람과 수건 티슈, 음식, 음료를 공유하지 마십시오.
- 사람이 많은 곳을 피하십시오. 가능한 한 집에 머물도록 노력하십시오. 다른 사람들과 함께 있어야 할 경우 손을 자주 씻으십시오. 타인과 최소 6피트(1.8미터) 이상 떨어지십시오. 악수, 포옹 및 하이 파이브를 피하십시오.
- 매년 독감 예방 주사를 맞으십시오.

집 또는 기타 장소에 세균을 퍼뜨리지 않는 방법:

- 아프다면, 집에 계십시오. 가능한 경우 독방을 쓰십시오. 증상이 나타나기 전에 여전히 증상이 있는 한 며칠 간 세균을 퍼뜨릴 수 있습니다.

- 기침이나 재채기를 할 때 입과 코를 휴지로 가리십시오. 팔꿈치 쪽에 대고 기침할 수도 있습니다. 휴지 사용 후 휴지를 휴지통에 버리고 손을 씻으십시오.
- 카운터, 싱크대, 수도꼭지, 문고리, 전화기, 리모콘 및 전등 스위치를 표백제 또는 기타 소독제가 들어간 세척제로 닦아 집 안을 청결하게 유지하십시오. 식기세척기 또는 뜨거운 세제물로 접시를 닦으십시오. 여러 세균은 단단한 표면에서 24시간 이상 동안 살 수 있습니다.

유용한 정보

격리되면 스트레스 받을 수 있습니다. 이를 완화할 수 있는 몇 가지 팁이 있습니다.

- 격리하기 전에 계획을 세웁니다. 모든 가족 구성원과 애완동물을 위해 최소 2주간 집에서 준비합니다.
- 모든 사람들을 위해 충분한 식품과 물을 준비합니다.
- 정상적으로 작동하는 체온계와 아세트아미노펜과 같은 해열제를 확실히 준비합니다.
- 다량의 휴지, 손 소독제 및 세정제를 충분히 준비합니다.
- 사람마다 몇 주간 필요할 수 있는 처방약이 충분한지 확인하십시오. 계획을 세울 때에는 직장, 학교 및 육아 등을 고려합니다. 근무 또는 수업과 같은 정상적인 활동을 집에서 해야 할 수도 있습니다.
- 격리 시간 동안 가족, 친구들과 연락할 수 있는 방법을 계획합니다.
- 격리에 대한 신뢰 가능한 정보 출처를 알아둡니다. 쉬운 용어를 사용하여 어린 아이에게 설명하십시오.
- 가족 구성원이 감염될 경우 간호할 수 있는 방법에 대해 생각합니다. 집에서 감염된 가족 구성원과 감염되지 않은 사람을 분리할 수 있습니까?

소비자 정보 사용 및 부인:

이 정보는 구체적인 의료 자문이 아니며 담당 의사로부터 받은 정보를 대체하지도 않습니다. 이것은 이 약물에 관한 일반적인 정보를 간략하게 요약한 것에 불과합니다. 이것은 환자에게 적용될 수 있는 상태, 질병, 부상, 검사, 시술, 치료, 치료법, 퇴원 지침 또는 생활방식에 대한 모든 정보를 포함하지 않습니다. 환자의 건강과 치료 선택에 대한 전체적인 정보는 담당 의사와

상담해야 합니다. 이 정보는 담당 의사의 자문, 지침 또는 권장 사항을 수락할 때의 결정 기준으로 사용해서는 안 됩니다. 환자에게 적합한 자문을 제공할 수 있는 지식과 교육 수준은 담당 의사만이 갖추고 있습니다.



© 2021 UpToDate, Inc. and its affiliates and/or licensors. All Rights Reserved.