

Patient Education

감염병 확산 예방

아래의 "고객 정보 사용 및 부인"을 주의 깊게 읽어 정보를 숙지하고 올바르게 사용해야 합니다.

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

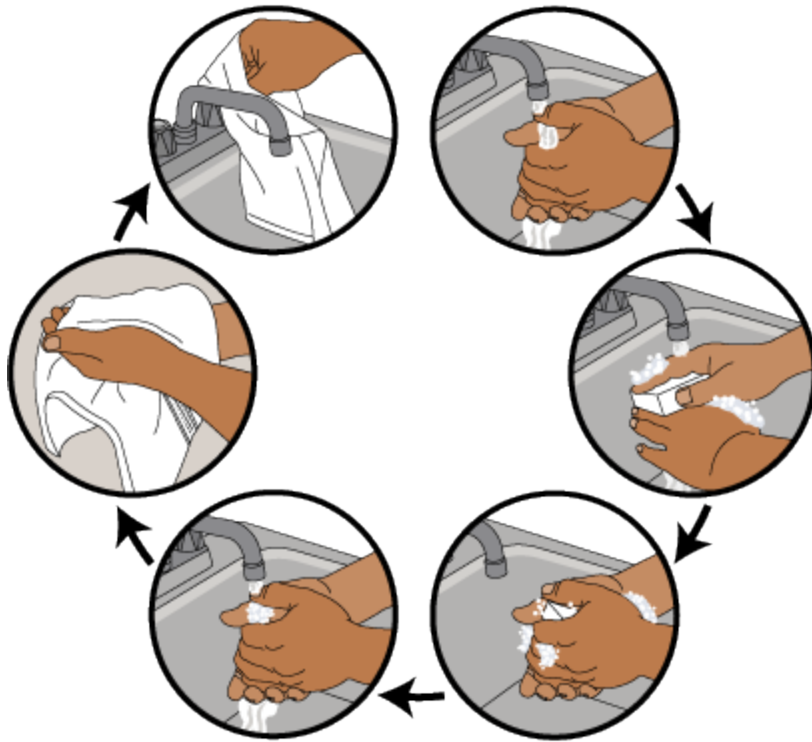
정부와 병원은 사람들을 분리하고 사람들의 이동을 제한하기 위해 몇 가지 관행을 활용할 수 있습니다. 이러한 관행은 각각 질병의 확산을 막거나 제한하는 데 도움이 되는 서로 다른 역할을 합니다.

- 격리
 - 사람들이 이미 아픈 경우 사용합니다.
 - 집이나 병원 또는 진료소에서 이루어질 수 있습니다.
 - 아픈 사람은 종종 다른 사람들과 분리됩니다.
 - 다른 사람들은 귀하를 돌볼 때 장갑, 마스크, 안경류 및 가운을 착용할 수 있습니다.
 - 일부 병실에는 감염이 퍼지는 것을 방지하기 위해 병실에 특수한 공기 흐름 장비가 갖춰져 있습니다.
 - 일부 유형의 장비는 사용 후 폐기될 수 있습니다.

- 예방 격리
 - 노출되었지만 아직 아프지 않은 사람들을 건강한 사람들로부터 떨어뜨리는 데 사용됩니다.
 - 집 또는 선정된 장소에서 이루어질 수 있습니다.
 - 보건 공무원은 귀하에게 체온을 확인하고 징후를 보고하도록 요청할 수 있습니다.
- 사회적 거리두기
 - 건강한 사람들 사이의 밀접 접촉을 제한합니다. 이는 타인과 최소 1.8미터(6피트) 이상 떨어져 있는 것을 의미합니다.
 - 학교와 직장은 문을 닫거나, 재택학습 또는 재택근무를 할 수 있는 방법을 제공할 수 있습니다.
 - 사회적 행사가 취소될 수 있습니다. 일부 상점, 식당, 체육관, 극장 등은 대중을 보호하기 위해 문을 닫을 수 있습니다.
 - 근로자와 귀하 사이에 보호막을 설치할 수 있습니다.

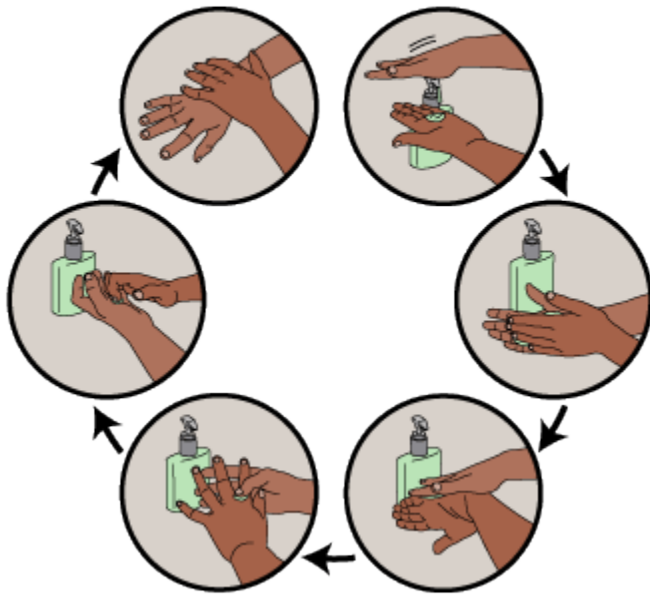
Image Filename

손 씻기



20초
문지르기

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

예방 격리에 처하게 되는 경우 스트레스를 받을 수 있습니다. 예방 격리 상황을 조금 더 쉽게 버틸 수 있는 몇 가지 팁이 있습니다.

- 예방 격리되기 전에 계획을 세우십시오. 모든 가족 구성원과 반려동물이 집에서 최소 2주 동안 견딜 수 있도록 준비하십시오.
- 모든 사람들을 위해 충분한 음식과 물을 비치하십시오.
- 정상적으로 작동하는 온도계, 그리고 아세트아미노펜 또는 이부프로펜과 같은 해열제가 있는지 확인하십시오.
- 충분한 티슈, 손 소독제 및 청소 용품을 비치하십시오.
- 몇 주 동안 각 사람에게 필요할 수 있는 처방 약품이 충분히 있는지 확인하십시오. 계획을 세울 때는 근무, 학교 및 보육과 같은 요소를 고려하십시오. 근무 또는 학교 생활과 같은 일상적인 활동을 집에서 해야 할 수도 있습니다.
- 이 기간 동안 가족 및 친구들과 어떻게 연락할 것인지 계획을 세우십시오.
- 예방 격리에 대한 신뢰할 수 있는 정보 출처를 마련하십시오. 어린이에게 설명할 때는 쉬운 용어를 사용하십시오.
- 가족 구성원이 아프게 되는 경우 어떻게 돌볼 수 있을지 생각해 보십시오. 해당 구성원을 집에 있는 다른 사람으로부터 분리할 수 있습니까?
- 스트레스를 많이 받을 수 있는 이 시기에 도움이 필요한 경우 가족과 친구들에게 도움과 지원을 요청하십시오.

소비자 정보 사용 및 부인:

이 정보는 특정 의료 자문이 아니며 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 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. <https://www.wolterskluwer.com/en/know/clinical-effectiveness-terms>

Last Updated 4/13/22



© 2022 UpToDate, Inc. and its affiliates and/or licensors. All rights reserved.