

# 지역사회 내 호흡기 질환의 예방 및 완화를 위한 건강한 습관

우리 모두는 지역사회에서 코로나바이러스(COVID-19), 인플루엔자(독감), 호흡기세포융합바이러스(RSV) 및 그 밖의 호흡기 질환의 확산을 줄이기 위해 학교와 보육 환경 외에서 건강한 습관을 장려하기 위해 소임을 다할 수 있습니다. 일상적인 건강한 습관에는 충분한 수면, 신체 활동, 스트레스 관리, 충분한 수분 섭취 및 영양가 있는 음식 섭취 등이 포함됩니다.

## 예방접종 및 연례 건강 검진



- 생후 6개월 이상 자격 대상의 모든 개인은 COVID-19 백신과 권장 부스터샷 접종 및 연례 독감 백신을 접종받도록 적극 권장됨. 궁금한 사항은 1차 의료 서비스 제공자에게 문의하고 [vaccines.gov](https://vaccines.gov)에서 백신 접종소 확인하기

- 자녀의 연례 건강 검진 일정을 예약하여 모든 아동기 예방접종을 확인하고 의료제공자에게 통합보건증서 (Universal Health Certificate) 작성을 요청하여 학교 또는 보육 시설에 제출하도록 하기
- 자녀의 치과 검진 일정을 잡고 의료제공자에게 구강건강평가 (Oral Health Assessment)를 완료하여 학교나 보육 시설에 제출하도록 요청하기(3세 이상의 아동)

## 2세 이상 안면 마스크 착용



- 개인 선호 및 개별 위험 수준에 따라 마스크 착용
- 이용 또는 방문을 계획하는 대중교통, 사업장, 박물관, 학교, 보육시설 및 의료 서비스 시설의 마스크 요건이나 권장 사항 확인하기
- 마스크는 코와 입을 가리고 얼굴 옆면에 꼭 맞게 착용하기

- COVID-19 병원 입원 고위험군에게는 높은 수준으로, COVID-19 위중증 고위험군에게는 중간 수준으로 마스크 착용을 권장함
  - CDC: [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/covid-by-county.html](https://cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/covid-by-county.html)
  - DC: [coronavirus.dc.gov/key-metrics](https://coronavirus.dc.gov/key-metrics)

## 손 위생 및 호흡기 예절



- 양손을 비누와 물로 20초 이상 자주 씻기
- 비누와 물을 사용할 수 없는 경우 알코올이 60% 함유된 손 세정제 사용
- 기침과 재채기를 할 경우에는 항상 휴지나 팔꿈치로 가리고 하기

- 씻지 않은 손으로 음식, 얼굴, 눈, 입, 코를 만지지 않기
- 몸이 아플 수 있는 사람과 입맞춤, 악수, 컵과 식기 공유 등의 밀접 접촉은 피하기

## 표면과 자주 만지는 물건 닦기



- 자주 만지는 표면과 출입문 손잡이, 장난감 및 모바일 기기와 같은 물체를 정기적으로 닦기

## 증상을 모니터링하고 몸이 아플 경우 자택에 머물기



- COVID-19, 독감 또는 RSV 증상이 있는 경우 검사를 받거나 의료 서비스 제공자와 상담하기
- 증상이 있거나 COVID-19 양성 판정을 받은 경우 자가격리하기
  - 보육시설용 격리 및 복귀 요건: [bit.ly/osse\\_childcare\\_covid-isolation](https://bit.ly/osse_childcare_covid-isolation)
  - 학교용 격리 및 복귀 요건: [bit.ly/osse\\_schools\\_covid-isolation](https://bit.ly/osse_schools_covid-isolation)

## COVID-19 검사 받기

COVID-19 검사 서비스를 제공하거나 COVID-19 검사 키트를 판매하는 의료서비스 제공자 또는 지역 약국에 문의하기.

### 추가 정보:

1. COVID-19 vs RSV vs 독감: 차이점 구분법(국립아동의료센터): [bit.ly/childrens\\_covid-rsv-flu](https://bit.ly/childrens_covid-rsv-flu)
2. COVID-19, 독감 및 RSV: 이러한 호흡기 질환은 어떻게 다른가? (미국소아과학회): [bit.ly/aap\\_covid-flu-rsv](https://bit.ly/aap_covid-flu-rsv)
3. 독감 및 COVID-19의 유사점과 차이점(질병통제예방센터): [bit.ly/cdc\\_flu-covid](https://bit.ly/cdc_flu-covid)