

독감으로부터 자신과 다른 사람들을 보호하십시오

독감이란 무엇인가?

독감은 인플루엔자 바이러스에 의해 발생합니다. 이것은 코, 목 그리고 폐를 감염시킵니다. 독감의 증상으로는 열, 기침, 인후염, 콧물 또는 코막힘, 몸살, 두통, 오한 및 피로가 있습니다. 만성 건강 문제를 악화시킬 수 있습니다. 때로는 사망에 이를 수도 있습니다.

독감 시즌은 빠르면 10월에 시작하여 5월까지 지속될 수 있습니다. 65 세 이상인 사람은 폐렴과 같은 합병증의 위험이 더 높습니다.

독감은 어떻게 퍼지는가?

독감에 걸린 사람이 재채기나 기침을 하면 비말이 근처에 있는 사람들을 감염시킬 수 있습니다. 또한 바이러스 묻은 물건을 만진 다음 자신의 입, 눈 또는 코를 만질 때도 감염될 수 있습니다. 독감에 걸린 사람은 자신이 아프다는 사실을 알기도 전에 그리고 아플 때도 다른 사람에게 독감을 옮길 수 있습니다.

독감으로부터 나와 다른 사람을 어떻게 보호할 수 있나?

독감 주사를 맞는 것에 대해 의사 또는 약사와 상담하십시오. 독감 예방 주사는 병원이나 CVS, Walgreens 또는 Rite Aid 와 같은 지역 약국에서 맞을 수 있습니다. 자세한 위치에 대한 정보를 위해 <https://www.vaccines.gov/find-vaccines/> 를 방문하십시오.

다음은 자신과 다른 사람을 안전하게 지키기 위한 추가 정보입니다:

- 아픈 사람과의 접촉을 피하십시오.
- 자신이 아프면 다른 사람과의 접촉을 제한하십시오.
- 아프면 집에 계십시오.
- 기침이나 재채기를 할 때는 입과 코를 가리십시오.
- 비누와 물을 이용하여 손을 씻으십시오.
- 눈, 코, 입을 만지는 것을 피하십시오.
- 독감과 같은 세균이 있을 수 있는 표면을 청소하십시오.

질문이 있는 경우 OneCare 고객 서비스 무료번호 **1-877-412-2734 (TTY 711)** 로 주 7 일 24 시간 문의하십시오. 저희 직원이 귀하의 언어로 도와드립니다. 저희 웹사이트 www.caloptima.org/OneCare 를 방문하십시오.



OneCare

CalOptima Health

CalOptima Health, A Public Agency

Protect Yourself and Others From the Flu_K
MMA 2988 07-17-23 RX

