

독감 방지: 건강 거주는 세균을 멈추는 것을 도울 수 있다

정황 설명서

계절 독감을 방지하는 단 하나 제일 방법은 해마다 우두를 접종해 얻기 위한 것이다, 그러나 당신의 기침을 커버하고는 및 당신의 손을 씻기 같이 건강 거주는 수시로 세균 의 퍼짐을 멈추고 독감 같이 호흡 병을 방지하는 것을 도울 수 있다. 또한 독감을 대우하고 방지하기 위하여 이용될 수 있는 독감 항바이러스 약이 있다.

접촉을 근접하여 피하십시오.

아픈 사람들과의 접촉을 근접하여 피하십시오. 당신이 아프 때, 역시 아프게 되기 에서 그들을 보호하기 위하여 다른 사람에서 당신 거리를 지키십시오.

당신이 아플 때 가정 체재.

만일 가능하다면, 당신이 아프 때 일, 학교 및 심부름에서 집에 있으십시오. 당신은 당신의 병을 붙잡기에서 다른 사람을 막는 것을 도울 것이다.

당신의 입 및 코를 덮으십시오.

기침하거나 재채기할 경우 직물로 당신의 입 및 코를 덮으십시오. 그것은 아프게 되기 에서 당신의 주위에 그들을 막을지도 모른다.

당신의 손을 청소하십시오.

당신의 손을 씻는 것은 수시로 세균에서 당신을 보호하는 것을 도울 것이다.

당신의 눈, 코 또는 입을 만지는 피하십시오.

세균은 수시로 사람이 세균으로 오염되는 무언가를 만지고 그 후에 그 혹은 그녀의 눈, 코, 또는 입을 만질 때 전파된다.

다른 건강 거주를 실행하십시오.

잠 의 많음을 되고, 육체적으로 활동으로서있고, 당신의 긴장을 처리하고, 액체의 많음을 마시고, 영양분이 있는 음식을 먹으십시오.

당신이 건강하게 체재하기 위하여 수 있는 무엇을 할
체재는 알렸다. 이 CDC 웹사이트 <http://www.cdc.gov> 정보가 유효하게 된 대로
일정하게 새롭게 할 것이다.

유행성감기는 감염된 사람들의 주로 개별 직행 기침하거나 재채기를 퍼지고
생각된다.

건강하게 체재할 것이다 포획 매일 활동.

당신이 기침하거나 재채기할 때 직물로 당신의 코 및 입을 덮으십시오. 당신이
그것을 이용한 후에 쓰레기에 있는 직물을 던지십시오.

특히 당신이 기침하거나 재채기한 후에, 비누를 가진 당신의 손을 수시로 씻고
급수하십시오. Alcohol-based 손 세척기술자는 또한 효과적이다.

당신의 눈, 코 또는 입을 만지는 피하십시오. 그렇게 세균에 의하여 퍼졌다.

당신이 아픈 경우에 되면 가정 체재. CDC는 당신이 다른 사람을 사용 또는 학교
및 한계 접촉 에서 그들 감염에서 유지하기 위하여 다는 것을 추천한다.

학교 마감에 대하여 공중 위생 충고를 따라, 군중과 다른 사회적인 멀어지는
측정을 피한.

경고로 가족 비상사태 계획을 개발하십시오. 이것은 음식, 약, facemasks ,
alcohol-based 손 문지름 및 다른 근본적인 공급의 공급 저장 포함해야 한다.

정보 더를 위한 외침 1 800 CDC 정보.

질문 & 응답

돼지 유행성감기와 당신

돼지 독감은 무엇인가? □ 돼지 유행성감기 (돼지 독감)는 돼지에 있는 일정한 발발을 일으키는 원인이 되는 유형 A 유행성감기 바이러스에 기인한 돼지의 호흡기 질환이다. 사람들은 일반적으로 돼지 독감을 얻지 않는다, 그러나 인간 감염은 할 수 있고 일어난다. 돼지 독감 바이러스는 개별에서 퍼짐에 보고되었다, 그러나 과거에는, 이 전송은 3명의 사람들 저쪽에 한정되어다 지탱하지 않아 이었다.

미국에 있는 돼지 독감을 가진 인간 감염 있는가? □ 3월 말과 상순 2009년 4월에서는, 돼지 유행성감기 A (H1N1) 바이러스를 가진 인간 감염의 케이스는 남쪽 캘리포니아 및 Guadalupe 가까운 군, 텍사스에서 처음으로 보고되었다. 다른 미국. 국가는 인간에 있는 돼지 독감 감염의 케이스를 보고하고 케이스는 국제적으로 또한 보고되었다. 미국에 있는 확인된 돼지 독감 감염의 개정하는 케이스 조사에는 지켜진다 <http://www.cdc.gov/swineflu/investigation.htm> CDC 및 지방 주민 및 국가 건강 기관은 이 상황을 조사하기 위하여 함께 작동하고 있다.

이 돼지 독감 바이러스는 전염성이 있는가? □ CDC는 이 돼지 유행성감기 A (H1N1) 바이러스가 전염성이 있고에게서 인간 사이 퍼지고 있다는 것을 결정했다. 그러나, 현재로서는, 방법 쉽게 바이러스가 사람들 사이에서 퍼지는 모른다.

사람들에 있는 돼지 독감의 표시 그리고 증후는 무엇인가? □ 사람들에 있는 돼지 독감의 증후는 일정한 인간 독감의 증후와 유사하 발열, 기침, 목의 통증, 몸 통증, 두통, 오한 및 피로를 포함한다. 어떤 사람들 돼지 독감과 관련되었던 설사와 구토를 보고했다. , 가혹한 병 (폐염과 호흡 실패)와 죽음은 과거에는 사람들에 있는 돼지 독감 감염으로 보고되었다. 계절 독감 같이, 돼지 독감은 근본적인 만성 건강 상태의 악화시키를 일으키는 원인이 될지도 모른다.

돼지 독감은 어떻게 퍼지는가? □ 이 돼지 유행성감기 A (H1N1) 바이러스의 퍼짐은 계절 독감이 퍼진다 같은 방식으로 일어나고 생각된다. 독감 바이러스는 유행성감기를 가진 사람들의 개별 직행 기침하거나 재채기에서 주로 퍼진다.

때때로 사람들은 그것에 독감 바이러스에 무언가를 만지고 그 후에 그들의 입 또는 코를 만져서 감염해 될지도 모른다.

나는 돼지 먹거나 준비하기에게서 돼지 유행성감기를 얻어서 좋은가? □아니다.
돼지

유행성감기 바이러스는 음식에 의해 퍼지지 않는다. 당신은 돼지 또는 돼지 제품을 먹기에게서 돼지 유행성감기를 얻을 수 없다. 먹는 제대로 취급되고 요리한 돼지 제품은 안전하다.

누구는 어떻게 독감에 누군가 다른 사람을 감염할 수 있는가? □감염한 사람들은 1 일 증후가와 아프게 될 후에 7 까지 이상 일 발전하기 전에 다른 사람을 감염할 수 처음 있을지도 모른다. 저것은 당신이 아픈 동안 당신은 아프다는 것을, 뿐만 아니라 당신이 알고 있기 전에 당신이 누군가 다른 사람에 독감을 전달할 수 있을지도 모른다 의미한다.

나는 무엇을 해야 독감을 얻기 에서 유지하기 위하여 하는가? □첫째로 그리고 가장 중요한: 당신의 손을 씻으십시오. 좋은 일반 건강에서 체재하는 것을 시도하십시오. 잠 의 많음을 되고, 육체적으로 활동으로서있고, 당신의 긴장을 처리하고, 액체의 많음을 마시고, 영양분이 있는 음식을 먹으십시오. 시험 독감 바이러스로 오염될지도 모른다 접촉 표면 아닙니다. 아픈 사람들과의 접촉을 근접하여 피하십시오.