

환절기 건강관리 수칙

환절기 건강관리! 예방접종으로 시작하세요~



- ✓ 면역력과 체력이 떨어진 상태에서 급격한 체온 변화를 겪으면 각종 감염병 발생 위험 증가
- ✓ 감염병 예방의 가장 효과적인 수단은 예방접종

예방접종

65세 이상 고위험군

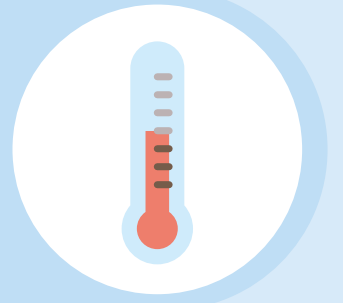
매년
인플루엔자(독감)와
코로나19 백신
접종하기



손씻기 등
개인위생 수칙 준수



사람이 많고 밀폐된
실내에서는 마스크 착용



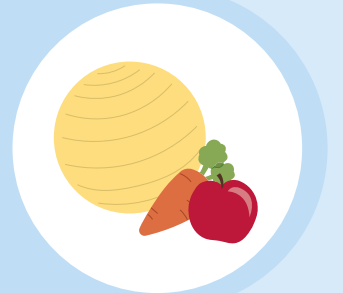
적정 체온
유지하기



따뜻한 물
충분히 마시기



충분한
수면과 휴식



규칙적 운동,
규칙적 식습관

+ 예방접종 전·후 주의사항

- ✓ 예방접종 전 반드시 의사의 예진 받기
- ✓ 건강 상태가 좋은 날 가까운 의료기관에 예방접종이 가능한지 사전 확인 후 방문하기
- ✓ 예방접종 전, 아픈 증상이 있거나 질환이 있다면 반드시 의사와 상담하기
- ✓ 접종 후 20~30분간 접종기관에 머물면서 급성 이상반응 발생 여부를 관찰한 뒤 귀가하기
- ✓ 접종 부위는 청결하게 유지하기
- ✓ 접종 후 2~3일간은 고열 등 평소와 다른 신체 증상이 나타나면 반드시 의사의 진료 받기

