

기침! 콧물! 감기 예방법



충청남도의회
CHUNGCHONGNAM-DO COUNCIL



감기의 원인



"감기"는
왜 걸리는 걸까?



안녕하세요! 그건 지금부터 제가
알려드릴게요~!

누..누구...

건강지킴이
입니다~



"감기"는
바이러스가 발병 원인체지만,



**개인의 면역력과 계절, 나이, 환경 등
다양한 요인이 영향을 줍니다!**



그럼 감기 예방법도
알아볼까요?



네! 네!!!

STEP 01

외출 후 비누를 사용하여
흐르는 물에 **30초** 이상 손을 씻어야 해요!



감기는 사람 간의 접촉으로
옮기는 경우가 많아서 손을 깨끗이 닦아야 해요!

STEP 02

적절한 실내 온도와 습도를 유지해요!
(온도 20~22도, 습도 50~60%)



실내가 건조한 환경일수록
호흡기 질환에 걸리기 쉬워요!

STEP 03

채소와 과일을 충분히 섭취하세요!



비타민과 무기질이 풍부한 과일,
채소를 먹으면 감기 예방에 좋아요~

STEP 04

따뜻한 물을 충분히 마셔주세요!

하



기침이 심할 때는 "도라지 차"를
추천할게요~!



작은 습관에서 예방할 수 있어요

오늘도 건강한 하루 보내시길!



네! 고맙습니다~
건강지킴이!



충청남도의회
CHUNGCHONGNAM-DO COUNCIL