

**From:** kimbyung

**Sent:** Saturday, August 01, 2009 5:50 PM

**Subject:** FW: **신종 인플렌자(돼지독감) 예방법.**

신종 인플렌자(돼지독감) 예방법 - 삼성병원 박승철 교수(인플루엔자 전문가)

1. 흐르는 물에 손을 자주 씻어라. 소독약 필요없다. 외출하고 돌아온후 씻으면 낫다. 어디든 수돗물 볼때마다 씻어라.
2. 외출시 손으로 코 입 만지면 안 된다.
3. 사람 많이 모이는 곳은 피한다.
4. 과로를 피하고 물을 많이 마시며 끼니를 거르지 않는다.
5. 열 나면 무조건 병원에 간다.
6. 몸이 피곤하면 안된다. (술,담배등 몸에 나쁜건 다 피해야 한다.)
7. 건식 사우나를 피한다.호흡기가 젖은 상태를 유지하는게 좋다.