



올 겨울 따뜻하게 나기

날씨가 추워짐에 따라, 동상의 위험도 증가합니다.

실외에 오래 동안 머무르지 말고 옷을 따뜻하게 입으십시오.

다음 정보는 실외에서 따뜻함을 유지하는 데 도움이 될 수 있습니다.

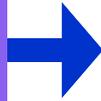
- 모자, 두건 또는 스카프를 착용합니다. 신체의 다른 어떠한 부위보다 머리에서 많은 열 손실이 발생합니다.
- 옷을 여러 겹 입습니다. 여러 겹으로 입으면 따뜻함이 배가됩니다.
- 옷을 마른 상태로 유지합니다. 젖은 옷은 벗습니다.
- 동상의 증상들을 알아둡니다.

건강 게시판 이번 호
주요 내용:

- 따뜻한 겨울 나기
- 동상과 싸우기
- 명절 음식 안전
- 독감 시즌
- 살모넬라균

동상은 신체의 일부가 얼어붙을 때 발생하는 추위와 관련된 응급상황입니다.
동상은 코, 귀, 볼, 턱, 손가락, 발가락에 발생할 수 있습니다.

동상
증상의
예:



- 흰색, 회색 또는 노란색 피부
- 단단하고 밀랍같은 피부
- 화끈거림과 통증
- 따끔거림(바늘로 찌르는 듯한)
- 감각 상실



동상에 걸린 경우:

- 즉시 따뜻한 방으로 옮긴 후 911로 전화합니다.
- 동상에 걸린 부분을 **뜨거운 물이 아닌** 따뜻한 물에 담급니다. 또는 체온을 이용하여 해당 부분을 따뜻하게 합니다.
- 해당 부위를 문지르지 **마십시오!**
- 따뜻하게 하기 위해 보온 패드, 적외선등, 또는 스토브나 난방기의 열을 사용하지 **마십시오.**
- 알코올이나 카페인(커피와 소다수 등)을 주지 **마십시오.** 따뜻한 물이나 묽은 수프를 줍니다.

집안에서 따뜻하게 머무르는 것 역시 중요합니다!

전기 요금을 납부할 경제적 여유가 없다면, 저소득 가정 에너지 지원 프로그램(Low Income Home Energy Assistance Program)이 가정을 따뜻하게 유지하도록 도와줄 수 있을 것입니다!

자세한 정보는 1-866-674-6327번으로 문의하거나 www.liheap.org를 방문하십시오.

건강 게시판을 항상 곁에 두세요

<http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html> 에서 여러 언어로 번역된 건강 게시판이 제공됩니다. 건강 게시판에 관한 자세한 정보가 필요하시면, Marialisa Ramirez에게 215-685-6861 번으로 연락하시거나 HealthBulletin@phila.gov로 이메일을 보내주시기 바랍니다.

올 시즌 음식 안전을 무시하는 무모한 짓을 하지 마십시오!

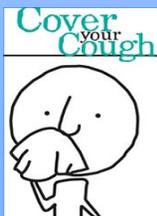
안전하고 맛있는 명절 저녁 준비 팁을 꼭 준수하십시오.

- 고기를 적절한 온도로 조리합니다.
- 조리한 후 2시간 내에 남은 음식을 냉장고에 넣습니다.
- 남은 음식은 먹기 전에 데웁니다. 차가운 채로 먹지 마십시오.
- 명절은 추운 **독감 시즌**에 돌아옵니다. 주방에서 균을 제거하십시오!
- 모든 과일과 야채를 씻습니다.
- 손을 자주 씻습니다.
- 달걀에 주의합니다. – 사용할 준비가 될 때까지 냉장고에 보관합니다.
- **살모넬라균**을 피하기 위해 달걀은 익혀서 먹습니다!

독감 시즌

올해의 독감 예방접종은 H1N1 및 계절성 (일반) 독감에 대한 예방 효과를 제공할 것입니다. 다음과 같은 일상적인 조치를 통해 자신과 다른 사람들이 독감에 걸리지 않도록 보호할 수 있습니다.

- 시간을 내어 **독감 주사**를 맞습니다. 독감 클리닉에 관한 정보는 **독감 핫라인에 (215) 685-6458번**으로 문의하십시오.
- 기침 또는 재채기를 할 때, **코와 입을 티슈로 막습니다**. 그 후 티슈를 버립니다.
- 비눗물로 손을 자주 씻거나 손 세정제를 사용합니다.
- 눈, 코 또는 입은 균이 전염되는 통로이니 만지지 마십시오.
- 아픈 사람 가까이에서 마십시오.
- 아프다면, 열이 내린 후 적어도 24시간 동안 집에서 쉬십시오. 타이레놀과 같은 해열제를 사용하지 않고 열이 내려야 합니다.
- 아픈 동안, 다른 사람들과 함께 하는 시간을 제한합니다. 다른 사람에게 병을 옮기는 것을 원치 않을 것입니다!



살모넬라균

살모넬라균은 동물 또는 사람의 배설물로 오염된 음식을 섭취함으로써 전염됩니다. 오염된 음식은 소고기, 닭고기, 우유, 달걀 또는 야채일 수 있습니다.

또한 감염된 사람이 음식을 준비하고 화장실을 사용한 후 비눗물로 손을 씻지 않는다면, 음식이 오염될 수 있습니다.

조리하지 않은 육류가 과일, 야채, 조리한 음식 또는 즉석 섭취 가능 음식과 닿는 경우, 또한 병에 걸릴 수 있습니다. 이를 교차 오염이라 합니다.

증상은 다음과 같습니다.

- 설사
- 발열
- 위경련

음식을 조리하면 **살모넬라균**이 죽습니다.

