

# 예측은 못 해도...대비는 할 수 있습니다!

LA 주민의 건강에 타격을 줄 다음 번 비상사태가 무엇이 될 지 모르지만 새로운 질병과 기타 위급상황이 될 것은 확실합니다. 독감은 쉽게 전염되고 끊임없이 변하기 때문에 특히 우려됩니다. 이 같은 특성 탓에 독감이 전 세계적으로 발병하거나 확산할 가능성은 커집니다.



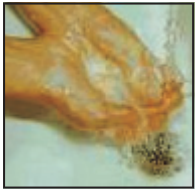
다음과 같이 간단한 조치를 취하기만 해도 많은 비상사태 속에서 도움이 될 수 있습니다. 이 정보를 가족과 친구, 주변의 소중한 분들과 나누시기 바랍니다.

## 건강을 유지하는 요령



### 매년 독감주사를 맞으십시오!

예방접종은 독감에 걸리지 않는 가장 좋은 방법입니다. 그러므로 가족과 친구, 주변 분들도 독감을 옮기지 않도록 예방 주사를 맞으라고 강력히 권하십시오.



손을 자주 씻으십시오. 그리고 가까운 분들에게 손을 씻으라고 강력히 권하십시오. 무엇보다 자신의 손을 씻는 것이 중요합니다. 용변 후, 그리고 음식을 장만하고 먹기 전후 손을 씻으십시오.



아픈 사람들을 가까이 하지 마십시오. 아픈 사람과 어쩔 수 없이 함께 있어야 한다면, 접촉을 피하고 손 씻는 것을 잊지 마십시오.

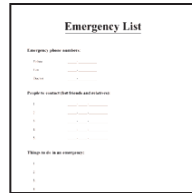


독감에 걸린 사람들은 대부분 의사나 간호사에게 가지 않아도 됩니다. 그러나 증세가 심해지면(호흡곤란, 극도의 쇠약, 2~3일 이상 계속되는 열) 의료 제공자에게 연락하십시오.

## 비상사태에 대비하기



의료용 비상용품 키트를 만드십시오. 비상사태 시 필요할지도 모르는 약품과 응급처치 물품을 준비해 두십시오.



비상사태용 건강 정보 자료를 만드십시오. 자신의 특별한 증세와 약품에 관한 중요 건강 정보를 적어두십시오.



식품과 식수를 준비해 두십시오. 비상사태 시에는 상점에 가기가 어려울 수도 있으므로 상하지 않는 식품(통조림 식품 등)을 준비해 두는 것이 중요합니다.



최신 정보를 접하십시오! 주변 분들과 연락을 나누십시오. 내가 비상사태를 대비하여 무엇을 하고 있는지 주변 분들이 알게 하십시오. 최신 정보를 접할 방법을 계획하십시오. 전지로 작동하는 라디오나 TV를 준비하고, 청각 장애가 있는 분은 최신 정보를 알려줄 사람을 정해 두십시오.

로스앤젤레스 카운티 공공복지서비스국(Department of Public Social Services)과 로스앤젤레스 공중보건국(Department of Public Health)은 여러분과 여러분의 가족이 전 세계적 독감과 기타 비상사태에 대비하실 것을 강력히 권합니다!

독감, 건강 유지법, 비상사태 대비법 등에 관한 자세한 정보는 다음 인터넷 사이트를 방문하십시오.

[www.bepreparedcalifornia.ca.gov](http://www.bepreparedcalifornia.ca.gov)  
[www.211lacounty.org](http://www.211lacounty.org)

[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)  
[www.publichealth.lacounty.gov](http://www.publichealth.lacounty.gov)



# While we can't predict...WE CAN PREPARE!

We don't know what will be the next public health emergency that will impact LA, but new diseases and other emergencies are a certainty. Influenza (flu) is of special concern because it easily spreads and is constantly changing; this increases the chances that it can become global disease outbreak or pandemic.

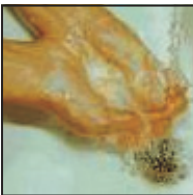
These simple steps can help you during many emergencies. Please share this information with your family, friends, and the people who care for you.

## TIPS FOR STAYING HEALTHY



### Get a flu shot every year!

Vaccination is the best way to keep from getting the flu—and urge your friends, family, and those that care for you to also get the shot to avoid getting you sick.



### Wash your hands often.

And urge those who care for you to wash their hands. It is especially important to wash your hands: after using the toilet, before and after preparing and eating food.



### Avoid being near people who are sick.

If you must with someone who is sick, try to stay 3 feet away and remember to wash your hands.



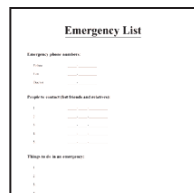
*Most people who get the flu will not need to see a doctor or a nurse, but if illness becomes severe (trouble breathing, extreme weakness, fever that lasts more than 2-3 days), call your health care provider.*

## BEING READY FOR EMERGENCIES



### Create a medical and emergency supply kit.

Set aside the medications and first aid items you may need during an emergency.



### Create an emergency health information sheet.

Write down the important health information that describes your special conditions and medications.



### Set aside food and water.

During an emergency, it may difficult to get to a store, so it is important to have available food items that won't spoil (like canned food).



### Stay informed!

#### Talk to those who care for you.

Let those who care for you know what you are doing to prepare for an emergency. Plan how to stay informed: have a battery operated radio or TV; arrange for someone to keep you informed if you have trouble hearing.

***The Los Angeles County Department of Public Social Services  
and the Los Angeles Department of Public Health  
urge you and your family to prepare for pandemic influenza and other emergencies!***

Visit these internet sites to learn more about flu, how to stay healthy, and how to prepare for an emergency.

[www.bepreparedcalifornia.ca.gov](http://www.bepreparedcalifornia.ca.gov)  
[www.211lacounty.org](http://www.211lacounty.org)

[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)  
[www.publichealth.lacounty.gov](http://www.publichealth.lacounty.gov)



Supported by Grant Cooperative Agreement Number 5U90TP917012-08 from the CDC.