



CHILDREN'S
HOME
SOCIETY OF
CALIFORNIA
www.chs-ca.org

추가적인 CHS 가족 교육 프로그램 자료는
(714) 712-7888 번으로 연락해 주시기 바랍니
다. CHS 조기 학습 및 교육 프로그램에 대한
자세한 내용은 (888) CHS-4KIDS 번으로 연락
해 주시기 바랍니다.

CHS 프로그램에 대한 가족 교육 프로그램 자
료, 팟캐스트 및 정보는 저희 웹사이트
www.chs-ca.org 에서도 찾아보실 수 있습니다.



Corporate Headquarters

1300 West Fourth Street
Los Angeles, CA 90017
(213) 240-5900
(213) 240-5945 Fax

건강 유지하기

질병 예방 실시하기

C H I L D R E N ' S H O M E S O C I E T Y O F C A L I F O R N I A



아이들은 자신의 잠재력을 최대한 발휘하기 위해 최상의 건강을 유지해야 합니다. 종종, 질병을 예방하는 것은 질병을 치료하는 것보다 쉽습니다. 당신이 갖추어야 할 웰빙을 위해서, 당신 자신과 당신의 가족이 건강을 유지하는 데 도움이 되도록 한다면, 아픈 것을 줄일 수 있습니다.



가족 중 한 사람이 아프게 될 때, 모두가 영향을 받습니다. 많은 질병은 다른 가족 구성원들을 아프게 할 수 있으며, 전염성이 있습니다. 아프게 되면, 아이들은 학교에서 시간을 허비하고 부모는 직장에서 시간을 잃게 됩니다. 병이 시작하기 전에 같은, 당신의 아이들에게 좋은 위생을 가르치고, 충분한 수면을 받고 있는지 확인하고, 제대로 먹는지 등 몇 가지 기본 전략을 개발하여 질병을 방지 해야 합니다.



그들의 코를 닦아내 줄 티슈를 사용하도록 아이들을 가르치고 재채기나 기침을 할 때 입을 가려주세요.

★ 질병 예방 실시하기 ★

★ 아동 치료로 질병 감소

아이들은 서로와 접촉을 종종 입을 통해 하기 때문에 많은 질병은 아이들에 의해 전파됩니다. 부모로서 자녀의 육아에 질병의 확산을 줄이기 위해 할 수 있는 일이 있습니다.

- 보호자의 질병 정책에 따르기
- 아이가 다음과 같은 증상이 있다면, 아이가 집에 있게 해주세요:
- 구강 100°F 이상의 온도
- 구토 또는 설사
- 눈 감염, 발진, 이, 또는 니트
- 기타 비정상적인 증상이나 행동



★ 질병이 퍼지는 방법

질병은 다양한 방식으로 확대됩니다. 다른 질병이 전파되는 방법을 이해하면 더 좋은 예방 방법을 연습하는데 도움이 될 수 있습니다.

- 에어 본: 코 또는 입에서 나오는 기침, 재채기, 또는 분비물에 의해 전염.
- 방패 / 경구: 입으로 들어가는 음식이나 다른 것들로 인해 불의 움직임과 함께 손으로 접촉하여 퍼지는 경우.
- 혈액 / 체액: 혈액 및 / 또는 체액 사이의 직접 접촉에 의해 전파.
- 직접 접촉: 감염된 사람과 감염되지 않은 사람 사이의 직접적인 접촉에 의해 전파.

★ 손 닦기는 정말 도움이 됩니다

질병의 확산을 방지하는 가장 성공적인 방법 중 하나는 정기적으로 올바른 손씻기하는 것입니다. 아이들이 더러운 것을 만지고, 화장실을 사용하고, 코 불고난 후, 음식을 먹기 전에 손을 씻는 습관을 개발시켜주세요, 또는 야외에서 논후에도 도움이 됩니다. 당신은 친절함 사진과 함께 지시 사항을 게시할 수 있습니다. 작은 의자를 유지하여 어린 아이들에게 접근합니다.

세균의 확산을 방지하기 위해 아기의 기저귀를 바꾼 후, 자신의 손을 세척해야 합니다. 부모와 보호자가 좋은 위생의 행동을 모델링하는 것은 중요합니다.

좋은 손씻기 단계는 다음과 같습니다:

- 먼지를 풀고 내기 위한 따뜻한 물을 사용하기
- 비누를 사용하기
- 10-15 초 동안 적극적으로 문질러 손을 잘 씻을 것
- 따뜻한 물로 헹구기
- 일회용 수건이나 깨끗한 천인 타올을 사용하여 완전히 건조시키세요

치과 및 비전을 포함하여 정기적인 검진을 예약합니다. 모든 예방 접종이 현재 있는지 확인합니다. 각 아동의 상세한 의료 기록을 유지합니다.

★ **당신의 아이가 태어난 전에 좋은 건강이 시작됩니다**

임신 중이라면, 아이의 건강한 생활을 시작하기 위한 이점을 제공하는 것은 매우 중요합니다. 정기적인 검진, 산전 비타민을 복용, 잘 먹고, 알코올, 마약, 담배을 피하는 것을 포함하여 적절한 산전 관리를 받고 있는지 확인합니다.

★ **좋은 치과 위생의 중요성**

치아를 관리하는 건강을 유지하는 일부입니다. 치과 치료는 다른 질환으로 이어질 수 있습니다. 습관에 따라 자녀의 치아를 보호 할 수 있습니다:

- 아기가 병과 함께 잠들지 않게하세요
- 설탕이 낮은 건강한 음식을 제공하세요
- 식사 후와 취침 전에 양치질 습관을 개발하세요
- 한살이되면 소아과 의사에게 아이를 검진하게 하세요



의료품 라벨에 있는 지시서를 항상 따르세요. 처방전을 공유하지 마세요.

★ **건강한 라이프 스타일을 창조** ★

★ **잠을 충분히 잔다**

충분히 휴식을 취하지 않으면, 아이들은 병에 걸릴 가능성이 커질 뿐만 아니라 정서적, 물리적으로 어렵게 될 수 있습니다. 귀하의 자녀가 자신의 나이에 따라 수면을 충분히 가지는지를 확인합니다. 잠옷을 입고 양치질을 하고, 이야기를 읽는 것을 포함 하여 편안한 취침을 가지고, 아이들이 쉽게 잠들 수 있게 도와주어야 합니다.

★ **잘 먹으세요**

올바르게 먹는 것은 질병 예방의 중요한 부분입니다. 충분한 액체를 마시는 것을 포함하여 균형 잡힌 식단은 질병을 줄일게 확실합니다. 쇼핑, 요리, 가족과 같은 식사를 건강하게하여 그 수명을 지속 시킬 것이며 아이들이 현재 건강한 식습관을 개발하는 데 도움이 될 수 있습니다.

★ **규칙적인 운동**

건강한 라이프 스타일을 만드는 또 다른 중요한 부분은 아이들이 운동을 충분히하고 있는지 확인하는 것입니다. 아이들이 텔레비전 시청과 비디오 게임 및 일일 활동을 보내는 시간을 제한하면 잘 머물고 자신의 가능성을 높일 수 있습니다.

★ **스트레스를 피해**

약간의 스트레스는 피할 수 있지만, 장기간 스트레스는 쉽게 아프게하고, 신체의 면역 체계를 약화할 수 있습니다. 이러한 경우, 가족 및 친구의 지원을 받고 상담을 하거나, 이완 기법을 학습하여 스트레스에 대처하는 도구를 개발함으로써, 스트레스의 해로운 영향을 줄일 수 있습니다.

★ **감기와 독감의 차이점**

독감의 증상은 감기 증상보다 일반적으로 더 나뉩니다, 그러나 때때로 차이를 구별하는 것은 어려울 수 있습니다.

| 증상 | 독감 | 감기 |
|--------|----|----------------|
| 열 | 높음 | 없거나 온화함 |
| 에너지 레벨 | 낮음 | 일반적이거나 약간 낮음 |
| 감기 | 건조 | 마른 기침이나 건조한 거침 |
| 목아픔 | 네 | 아니오 |
| 두통 | 네 | 없거나 온화함 |
| 식욕 상실 | 네 | 아니오 |
| 근육통 | 네 | 아니오 |
| 추움 | 네 | 아니오 |

★ **감기나 기침을 돌보는 방법**

당신의 아이가 불편함을 느낀다면 아래의 방식으로 도와줄 수 있습니다:

- 귀하의 자녀가 충분한 휴식을 가지고 있는지 확인합니다
- 많은 물을 아이가 마실 수 있게 해주세요
- 당신의 아이가 자고 있는 동안 가습기를 사용해주세요
- 당신의 아기의 코를 깨끗하게 해주기 위해 전구 주사위를 사용하세요
- 아이의 코에 있는 조직에 붙어 넣어주는 방법을 알려주세요

더 배우기

어린이 전용 도서

TISSUE, PLEASE!
Lisa Kopelke
WASHING MY HANDS
Elizabeth Vogel

THOSE MEAN NASTY DIRTY DOWNRIGHT DISGUSTING BUT... INVISIBLE GERMS
Judith Anne Rice, 일러스트 레이터 Reed Merrill

기관
THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS
(847) 434-4000 또는 www.aap.org
KIDSHEALTH www.kidshealth.org