







# 재난 발생 후 설사 예방하기

## 다음 방법으로 자기 자신과 가족을 보호하십시오:

-  안전한 물을 마시고 사용하십시오.
-  손을 자주 씻으십시오.
-  물 속에서 대변을 보지 마십시오.
-  안전한 음식을 드십시오. 음식은 끓이거나, 익히거나, 껍질을 깎거나, 버리십시오.
-  청소는 안전하게 하십시오.
-  물이 괴어 있는 구역을 피하십시오.

## 안전한 물을 마시고 사용하십시오.

- 본인의 물이 안전한지 지역 공무원에게 확인하십시오.
- 물을 마시거나, 음식을 씻거나 준비할 때, 얼음을 만들 때, 그리고 양치를 할 때에는 병에 든 생수를 사용하십시오.
- 생수가 없으면 물을 끓이거나 소독하여 안전하게 사용하십시오.



## 물을 안전하게 처리하는 법:

- 물을 끓이는 경우, 물이 완전히 끓기 시작한 뒤 최소 1분 동안 계속 끓여줍니다.
- 물을 깨끗하게 하려면 가정용 무항 액체 염소 표백제를 사용하십시오. 물이 맑으면 1갤론당 8방울을 사용하십시오. 물이 탁하면 1갤론당 16방울을 사용하십시오. 마시기 전 30분을 기다리십시오.

## 비누와 안전한 물로 자주 손을 씻으십시오.

- 음식을 먹거나 준비하기 전.
- 아이들에게 음식을 먹이기 전.
- 상처를 치료하거나 아픈 사람을 간호하기 전과 후.
- 화장실 사용 후, 기저귀를 갈아 입힌 후, 아이들이 화장실을 가고 청소한 후.



비누를 사용할 수 없는 경우, 적어도 60% 알코올 함유된 알코올 손 소독제를 사용하십시오.

## 안전한 음식을 드십시오.

- 음식은 끓이거나, 익히거나, 껍질을 깎거나, 버리십시오.
- 냉장 보관하지 않은 육류 및 유제품은 피하십시오.
- 음식을 잘 익히십시오. 음식은 뜨거울 때 드시고 덮어 두십시오.
- 직접 껍질을 벗긴 과일 및 야채가 아닌 생식을 피하십시오.



## 청소는 안전하게 하십시오.

- 비누와 안전한 물로 조리 구역과 주방 용품을 깨끗이 하고, 재사용 전에 완전히 건조시키십시오.
- 식수에서 100피트 떨어진 곳에서 본인, 아이들, 기저귀, 그리고 옷을 씻으십시오.



## 물이 괴어 있는 구역을 피하십시오.

- 더러운 물과 접촉하면 비누와 물로 손을 씻으십시오.
- 아이들이 물이 괴어 있는 구역에서 놀지 않게 하십시오.
- 아이들이 더러운 물에 접촉하고 세척하지 않은 장난감을 가지고 놀지 않게 하십시오.



## 본인이나 가족이 설사에 시달리는 경우 해야 할 일:

- 안전한 물을 마셔서 수분을 유지하십시오.
- 가까운 보건 시설을 방문하십시오. 집에서나, 또는 치료를 받으러 갈 때 충분한 수분을 섭취하십시오.
- 아기가 설사를 하는 경우, 치료를 받으러 가는 중이라도 계속해서 모유를 수유하십시오.



재난 발생 후 설사를 예방하는 법에 대해 더 자세히 알고 싶으시면 다음 링크를 방문하십시오:  
[www.cdc.gov/disasters/disease/facts.html](http://www.cdc.gov/disasters/disease/facts.html)