

겨울철 회복력 체크리스트

미리 계획하고 건강을 챙기십시오. 겨울철 회복력 체크리스트를 작성하고 질병에 대비하여 지내고 다니십시오.

- ☐ 지금 독감 백신을 예약하세요
- ☐ COVID-19 부스터 최신 권장을 완료한 상태를 유지하십시오
- ☐ 설탕, 지방, 염분이 적은 건강한 식사를 하십시오
- ☐ 일상적인 신체 활동을 유지하십시오
- ☐ 가능하면 낮 동안 야외에서 시간을 보내 기분을 좋게 하십시오
- ☐ 가능하면 실내 공간의 환기가 잘 되게 하십시오
- ☐ 충분한 수면을 취하여 면역력을 강화 시키십시오
- ☐ 위생을 철저히 하고 손을 자주 씻으십시오
- ☐ 인구가 밀집된 공간에서는 마스크를 착용하십시오

몸이 좋지 않으면 집에 머물며 위생을 철저히 하고 증상이 나타나기 전에 의사를 만나십시오.

일반의(GP):



응급 부서:



트리플 제로: 000

지원 담당자:



유용한 링크

다음은 위해 Sydney North Health Network 웹사이트를 방문하십시오. <https://sydneynorthhealthnetwork.org.au/>

- 본 전단지지의 사본 및 겨울철 회복력 체크리스트(여러 언어로 번역됨)
- 독감, 백신 및 올 겨울 건강을 유지하는 방법에 대해 자주 묻는 질문들(FAQ)

유용한 연락처

헬스다이렉트:

1800 022 222 간호사의 24시간 건강 상담

독감 및 COVID-19 치료를 위한 가정지원 상담 전화:

1800 960 933, 긴급하지 않은 상황에서 의학적 조언 제공

전국 코로나바이러스 건강 정보 상담 전화:

1800 020 080 COVID-19 및 백신 관련 주 7일 24시간 정보 제공

Head to Health:

1800 595 212 COVID-19 팬데믹 동안 어려움을 겪고 있는 사람들을 위한 정신 건강 지원

감기나 독감 증상이 있지만 의사와 진료 예약을 잡는데 어려움이 있나요? 이를 대신해 여러분 또는 여러분의 가족들은 다음의 시드니 북부 지역에 있는 3개의 로컬 일반의원 호흡기 클리닉 중 한 곳에 방문할 수 있습니다:

- Ryde/North Ryde - 39 Delhi Rd North Ryde
- Roseville - 132A Pacific Hwy, Roseville
- Dee Why - 5 Mooramba Rd, Dee Why

해당 의원들은 긴급한 치료가 요구되지 않는 감기나 독감 또는 기타 호흡기 질환의 치료가 필요한 사람들을 위한 것이며 예약제로 운영됩니다.

HotDocs를 통해 예약할 수 있습니다.

<https://bit.ly/3Qpty8D>

개인 또는 메디케어 카드 비소지자도 무료로 클리닉을 이용할 수 있습니다.

호주 정부는 이번 겨울 COVID-19와 독감으로부터 국민들을 보호하는 차원에서 겨울철을 대비해 21억 달러를 투자할 예정입니다.

겨울철 회복력

이번 겨울의 주인공은 독감이 아닌 여러분이 되십시오.



겨울을 미리 계획하십시오.

여러분이 즐겨하는 활동을 지속하기 위해 올 겨울 독감으로부터 자신, 가족 및 친구들을 보호하십시오.

겨울철 회복력

겨울을 나실 준비가 되셨나요? 여러분들이 좋아하는 일들을 계속해서 할 수 있도록 여러분 자신과 가족들의 건강을 미리 챙기십시오.

최근 몇 년 동안 바이러스에 대한 노출 감소, 사회적 상호 작용 증가, 국경 재개방으로 인해 2022년에 독감이 다시 유행하기 시작했습니다.

독감이란?

독감은 인플루엔자 바이러스에 의해 유발되는 전염성이 높은 호흡기 질환입니다. 모든 연령대의 사람들이 독감에 걸릴 수 있습니다(심지어 건강한 사람도 포함). 경증에서 중증의 질병과 심지어 사망까지도 유발할 수 있습니다.

독감으로 인해 중병에 걸릴 위험이 가장 큰 사람들은 다음과 같습니다.

- 만 5세 미만 어린이
- 만 65세 이상 성인
- 만성 질환(천식, 당뇨병, 심장병 등)이 있는 사람
- 원주민 및 토레스 해협 섬 주민
- 임산부



백신 접종은 독감과 COVID-19로부터 심각한 질병을 예방하는 최선의 보호책입니다.

증상들

독감은 갑자기 올 수 있으며 증상은 다음과 같습니다.

- 발열(고열)
- 근육통 또는 몸살
- 기침
- 인후통
- 콧물 또는 코막힘

증상이 비슷할 수는 있지만 독감은 일반 감기 및 COVID-19와 다릅니다. 독감과 COVID-19에 동시에 걸릴 수 있습니다.

독감 예방 주사와 COVID-19 부스터를 동시에 맞는 것에 대해 의사와 상의하십시오.

백신 접종

6월 1일부터 6월 30일까지 생후 6개월 이상의 모든 NSW 주민들에게 무료로 독감 예방 주사가 제공됩니다.

무료 독감 예방 주사는 일반의 병원이나 약국에서 맞으실 수 있습니다. 약사는 만 5세 이상 어린이에게 독감 예방 주사를 접종할 수 있습니다.

독감 예방 주사는 다음을 포함하여 독감으로 인한 심각한 질병의 고위험군으로 간주되는 사람들에게 이미 무료로 제공되고 있습니다.

- 만 65세 이상인 사람
- 생후 6개월 이상 만 5세 미만의 어린이
- 임산부
- 생후 6개월 이상의 원주민 및 토레스 해협 섬 주민
- 심각한 건강 질환(심한 천식, 당뇨병, 암, 면역 장애, 비만, 신장, 심장, 폐 또는 간 질환 포함)이 있는 사람

자세한 내용은 NSW Health 웹사이트를 방문하십시오.

<https://www.health.nsw.gov.au>

