긍정의 힘! Yes 문경

질병관리청

아토피 · 천식 예방관리수칙

아토피 피부염

1. 보습 및 피부 관리를 철저히 해야 합니다.
   - 목욕은 매일 미지근한 물에 10분 내외로 합니다.
   - 약산성 물비누를 사용하여 매일 목욕하고 때를 밀면 안됩니다.
   - 보습제는 하루에 적어도 두 번 이상, 목욕 직후 바릅니다.
   - 피부에 자극이 없는 옷을 입어야 합니다.
   - 손톱, 발톱을 짧게 깎도록 합니다.
2. 정확히 알레르기로 진단된 식품만을 제한합니다.
3. 스트레스를 잘 관리해야 합니다.
4. 적절한 실내 온도와 습도를 유지해야 합니다.
5. 효과와 안전성이 입증된 방법으로 꾸준히 치료 합니다.

천식

1. 실내는 청결하게 유지하고, 대기오염이 심한 날은 외출을 삼가거나 마스크를 착용합니다.
2. 천식의 원인 및 악화요인을 검사로 확인한 후 회피합니다.
3. 금연하고, 간접흡연도 최대한 피합니다.
4. 감기 예방을 위하여 손을 잘 씻고 인플루엔자(독감) 예방접종을 철저히 합니다.
5. 규칙적인 운동을 하고 정상 체중을 유지합니다.
6. 천식 치료는 의사의 지시에 따라 시행하고 악화 시 대처 방법을 잘 알고 있어야 합니다.
7. 효과와 안전성이 입증된 방법으로 꾸준히 치료합니다.

알레르기 비염

1. 실내는 청결하게 유지하고, 대기오염이 심한 날은 외출을 삼가거나 마스크를 착용합니다.
2. 비염의 원인 및 악화 요인을 검사로 확인한 후 회피합니다.
3. 금연하고, 간접흡연도 최대한 피합니다.
4. 감기예방을 위하여 손을 잘 씻습니다.
5. 효과와 안전성이 입증된 방법으로 꾸준히 치료 합니다.

문경시보건소 T. 054) 550-8148