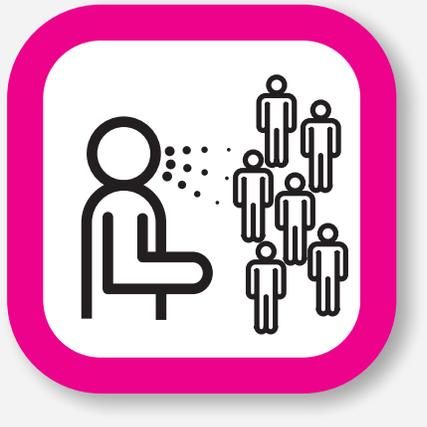


# 볼거리 퇴치 여러분이 그 시작입니다



볼거리는 감염자의 입, 코 또는 목에서 나오는 타액이나 점액과의 접촉을 통해 전염됩니다. 건강한 습관을 통해 스스로를 보호하고 볼거리 전염을 막으세요.



## 아프다면 집에서 휴식을 취하세요

볼거리는 전염되기 쉽습니다. 샘이 부어 오르기 시작한 후 9일 동안 집에서 쉬고 여행이나 학교, 직장에 가지 마세요.



## 손을 씻으세요

손을 비누와 미온수로 철저히 자주 씻으세요.



## 예방접종을 받으세요

홍역-볼거리-풍진(MMR) 백신의 투여는 이러한 질환을 예방할 수 있는 최고의 방법입니다.



## 개인 컵, 포크, 수저를 사용하세요.

볼거리에 걸린 사람과 컵이나 식기를 공유하면 감염될 수 있습니다.

## 볼거리 감염 증상

- 귀 앞쪽 샘 또는 한쪽이나 양쪽 턱의 부어 오름
- 열
- 근육통
- 두통
- 식욕 부진
- 피로



## 기침이나 재채기할 때 막으세요

기침이나 재채기를 할 때 소매나 휴지로 입과 코를 막으세요. 다 쓴 휴지는 휴지통에 버리고 손을 씻으세요.

## 기침재채기접촉을 통한 질병 전달



자세한 정보는  
2-1-1번으로 전화하거나 [health.hawaii.gov](http://health.hawaii.gov)  
를 방문하세요  
2-1-1번은 언어 지원 서비스가 제공됩니다.

