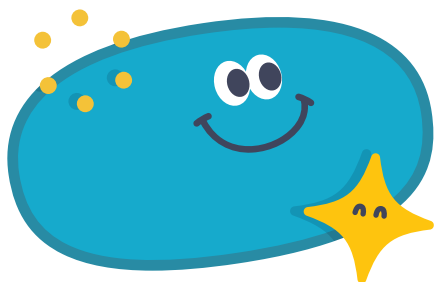


아토피피부염



01 보습 및 피부 관리는 철저히!

02 정확히 알레르기로 진단된 식품만을 제한해요!

03 스트레스를 잘 관리해야 해요!

04 적절한 실내 온도와 습도를 유지해요!

05 효과와 안전성이 입증된 방법으로 꾸준히 치료해요!

알레르기비염



01 실내는 청결하게 유지하고, 대기오염이 심한 날은 외출을 삼가거나 마스크를 착용해요!

02 비염의 원인 및 악화 요인을 검사로 확인한 후 회피해요!

03 금연하고, 간접흡연도 최대한 피해요!

04 감기예방을 위하여 손을 잘 씻어요!

05 효과와 안전성이 입증된 방법으로 꾸준히 치료해요!

건강한 대한민국 만들기 캠페인



알레르기로부터 자유로운 내몸



다같이 실천해요!

꼭! 기억해야 할

5가지 알레르기예방관리수칙

아토피피부염

알레르기비염

천식

아나필락시스

식품알레르기

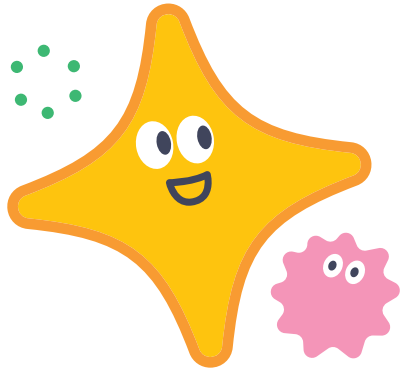


질병관리청



아토피·천식 교육정보센터

천식



01

실내는 청결하게 유지하고,
대기오염이 심한 날은 외출을 삼가거나
마스크를 착용해요!

02

천식의 원인 및 악화 요인을
검사로 확인한 후 회피해요!

03

금연하고, 간접흡연도 최대한 피해요!

04

감기 예방을 위하여 손을 잘 씻고,
인플루엔자(독감) 예방접종을 철저히 해요!

05

규칙적인 운동을 하고 정상체중을 유지해요!

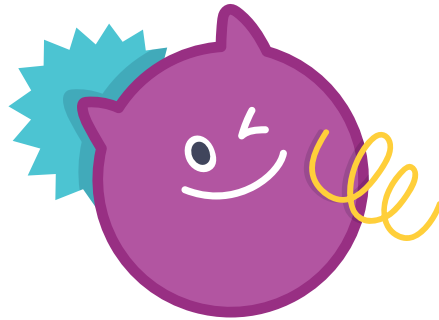
06

천식 치료는 의사의 지시에 따라
시행하고 악화 시 대처방법을
잘 알고 있어야 해요!

07

효과와 안전성이 입증된 방법으로
꾸준히 치료해요!

식품알레르기



01

의사의 진료를 통해 식품알레르기가 진단되면
원인식품을 제한해야 해요!

- 식품을 섭취하기 전에 원인식품과
교차반응이 흔한 식품이 포함되어 있는지
항상 확인해요.
- 조리기구와 식기에 묻어있는 적은 양으로도
증상이 발생할 수 있으므로 주의해요.
- 원인식품을 만지거나
흡입하는 것도 주의해요.
- 불필요한 식이 제한은 소아청소년의
성장과 발달을 해칠 수 있어요.

02

식품알레르기 환자는 갑작스러운 증상에
대비해 응급약을 소지하고 사용법을 익혀요!

03

정기적인 진료와 상담으로 식품알레르기가
소실되거나 새로 생기는지 확인해요!

아나필락시스



01

아나필락시스의 개인별 원인과 증상을 알고
자가주사용 에피네프린 사용법을 숙지하고
항상 휴대해요.

02

증상이 나타나면, 자가주사용 에피네프린을
바로 투여하고 응급실로 가요! 투여 후 증상이
좋아져도 2차 반응이 올 수 있으니
즉시 응급실로 가야 해요.

03

아나필락시스 원인진단과 관리를 위해
정기적으로 전문의의 진료를 받아요!

04

식품에 의한 아나필락시스는 적은 양의
식품섭취, 흡입, 피부접촉에 의해서도
발생할 수 있어 주의해야 해요.

05

약물에 의한 아나필락시스의 경우,
약물안전카드를 소지하고 처방 때마다
의사, 간호사, 약사에게 확인해요!

06

아나필락시스가 있는 사람은 주변에 원인물질을
미리 알려 노출을 피하고 응급상황에 대처해요!