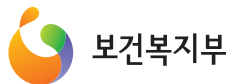




질병관리본부 아토피·천식 예방관리 교육홍보 홈페이지
www.eduinfo-allergy.com

1899-7585



대한소아알레르기호흡기학회 대한이비인후과학회 · 대한천식알레르기학회
 대한피부과학회 · 한국천식알레르기협회 · 보건복지부 · 질병관리본부

본 자료는 사전동의 없이 수정하거나 삭제하여 사용할 수 없습니다.

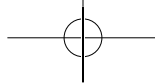
어린이 천식 바른 생활
 생활 습관

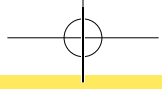
어린이와 토리의
 틈틈 숨쉬기



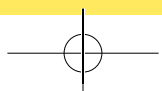
그림으로 보는 어린이 천식 예방법

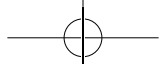




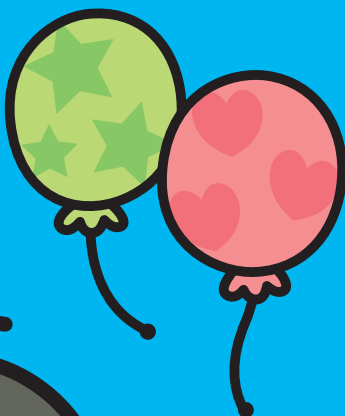


아리와 토리는 썩썩거림 때문에
기침이 나고 숨쉬기 힘들어요.
어떻게 해야 할까요?

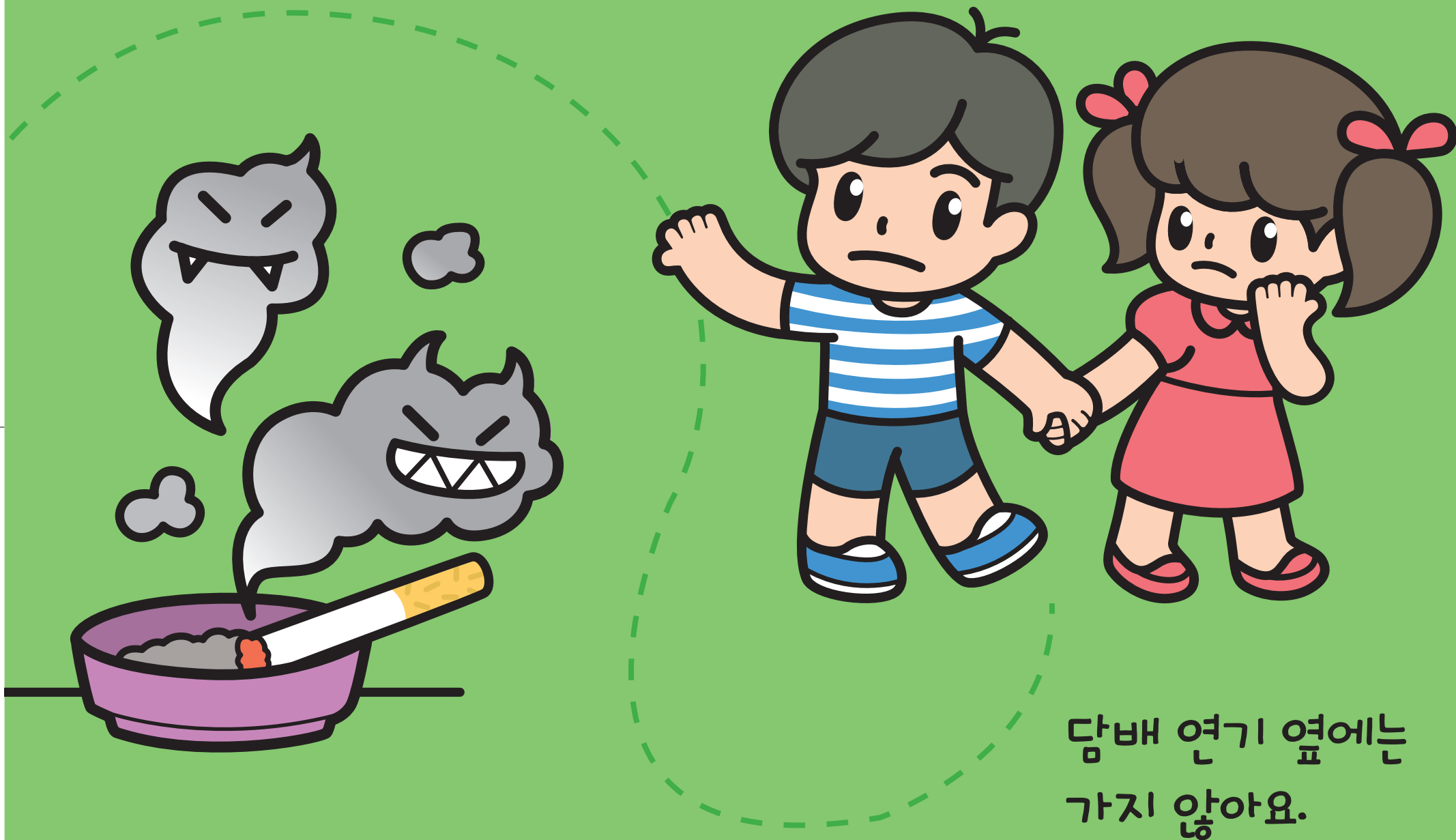
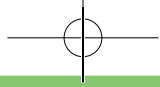




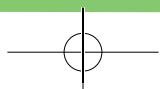
의사선생님이 말씀하신대로
꾸준히 천식치료를 해요.



숨쉬기 힘들 때 사용하는
💧 흡입기를 항상 가지고 다녀요.

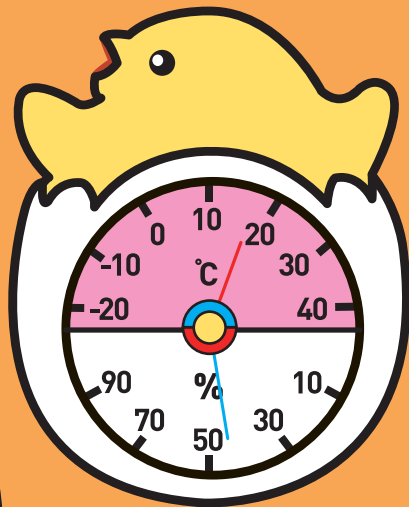


담배 연기 옆에는
가지 않아요.



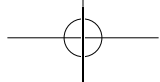


겨울철 실내온도 18~20도,
습도는 40~50%로
유지해 주세요.



집안의 먼지를 깨끗이 닦아요.





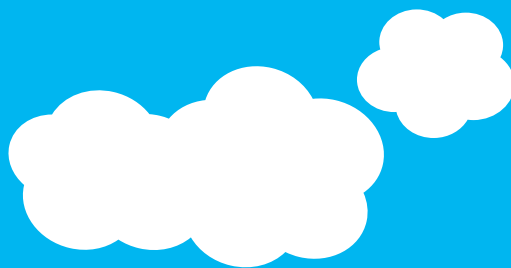
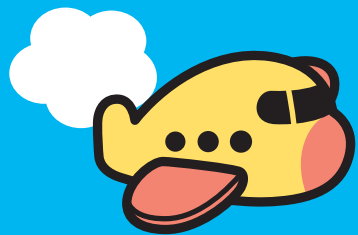
독감
예방접종



양치질

감기를 걸리지
않도록 해요.



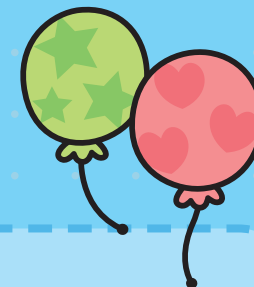


아리와 토리는 천식이 좋아져서
신나게 뛰어 놀아요.





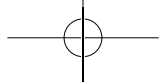
천식 예방관리수칙



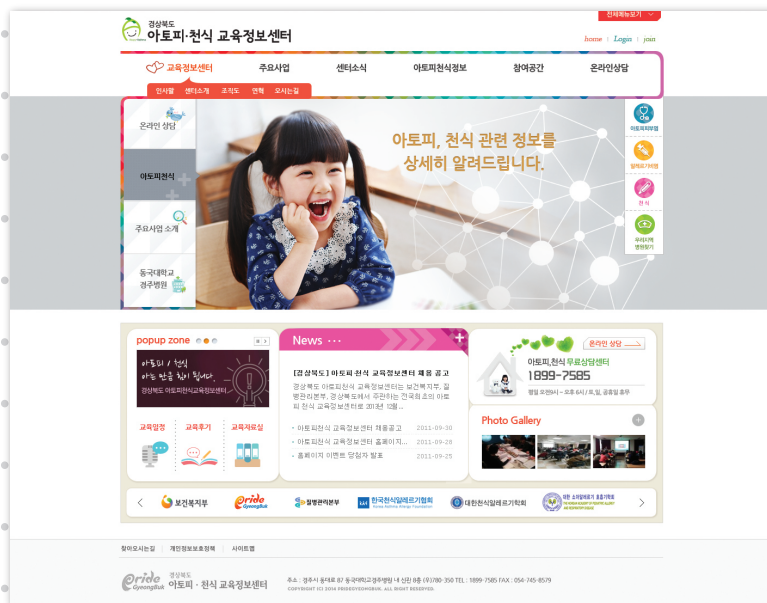
- 1 금연을 하시고, 담배 피는 옆에도 가지 않습니다.
- 2 운동과 사회 활동에 적극 참여합니다.
- 3 정상 체중을 유지하도록 합니다.
- 4 감기나 독감 예방을 위하여 손 씻기를 잘 하도록 합니다.

- 5 실내는 깨끗이 청소하고 청결하게 유지합니다.
- 6 공해나 황사가 심한 날은 외출을 삼가거나 황사 마스크를 착용합니다.
- 7 천식발작에 대비한 약물을 항상 소지하고 정확한 사용법을 익혀두어야 합니다.
- 8 효과적이고 검증된 치료방법으로 꾸준히 관리하도록 합니다.





질병관리본부 아토피·천식 예방관리 교육홍보 홈페이지
www.eduinfo-allergy.com



경상북도
아토피·천식 교육정보센터

어린이 천식 바른 생활
아리와 토리의 튼튼숨쉬기

초 판 일 2012년 8월
발 행 일 2013년 12월
발 행 처 경상북도
참여기관 보건복지부
질병관리본부
참여학회 사단법인 한국천식알레르기협회
대한천식알레르기학회
대한 소아알레르기 호흡기학회
대한이비인후과학회
대한피부과학회
주 관 경상북도 아토피·천식 교육정보센터
경주시 동대로 87(석장동 1090-1)
동국대학교경주병원 신관8층
T. 1899-7585 F. 054-776-7589
www.eduinfo-allergy.com