



## Tips for Involved Parents from Gwinnett County Public Schools

Be There 는 학부모님들의 자녀 교육 참여를 고취하는 전국적인 운동입니다. 가르칠 수 있는 순간은 어디에나 있습니다. 자녀가 가장 좋아하는 교사가 되십시오. 의미 있는 방식으로 자녀와 가까워질 때 부모님의 작은 노력이 가정, 놀이 공간, 그리고 학교에서 커다란 성과를 거둘 것입니다!!



**Together, we will be there for our students— Gwinnett County Public Schools and YOU!**

## 감기와 독감 시즌에 건강을 유지하는 비결

감기와 독감 시즌이 되었습니다...

- 요리 전 또는 식사 전에는 항상 그리고 보통 때에도 자주 비누와 물 또는 알코올이 함유된 세정제로 손을 씻으십시오.
- 기침이나 재채기를 할 때는 팔꿈치 부분에 대고 하거나 티슈로 가리고 하십시오. 즉, 손으로 세균을 접촉하지 않도록 하십시오.
- “세균투성이의” 손으로 얼굴을 만지지 마십시오.
- “세균투성이의” 손으로 책상을 만지지 마십시오. 사용한 휴지는 휴지통에 버리십시오.
- 부모님이 아프시면 외출을 삼가시고 자녀가 아플 때는 학교에 보내지 마시고 집에 데리고 계십시오.
- 칫솔, 수건, 수저 등 개인용품을 타인과 함께 사용하지 마십시오.
- 수분, 특히 물을 충분히 섭취하십시오.
- 매일 신선한 공기를 마시도록 하십시오.
- 규칙적으로 운동을 하십시오.
- 충분한 휴식을 취하십시오.
- 충분한 과일과 야채 (특히 진녹색, 빨강, 노란색 야채와 다양한 종류의 과일)가 포함된 균형 잡힌 식사를 하십시오.
- 계절 독감 예방을 위해 독감 예방주사를 맞으십시오. 질병 통제 예방 센터(CDC)는 어린아이와 어른 모두에게 독감 예방주사를 강력히 권고합니다. 보통 가을에 백신을 맞으실 수 있습니다.
- 65세가 넘으셨거나 당뇨나 천식 등 만성 질환이 있으신 분들은 2차 감염을 막기 위해 폐렴 예방주사를 맞으십시오. 자세한 지침을 알고 싶으시면 다니는 병원 의사나 간호사 또는 CDC 상담 전화(1-800-232-4636)로 연락하셔서 문의하십시오.
- 거리를 두십시오. 다른 사람과 가까이 접촉하는 것을 피하셔서 다른 사람에게 병균이 옮거나 다른 사람에게 옮기지 않도록 하십시오.



### Make the ordinary extraordinary!

Gwinnett County Public Schools • 437 Old Peachtree Road, NW, Suwanee, GA 30024-2978 • 678-301-6000 • [www.gwinnett.k12.ga.us](http://www.gwinnett.k12.ga.us)