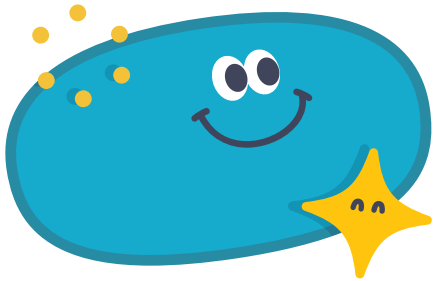


## 아토피피부염



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

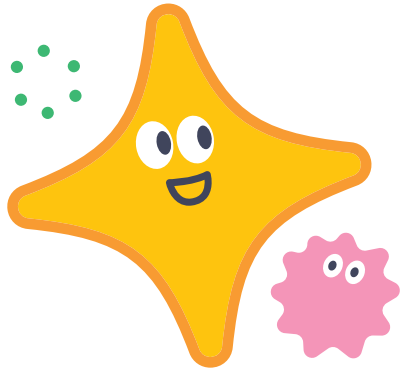
알레르기비염

천식

아나필락시스

식품알레르기

## 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!

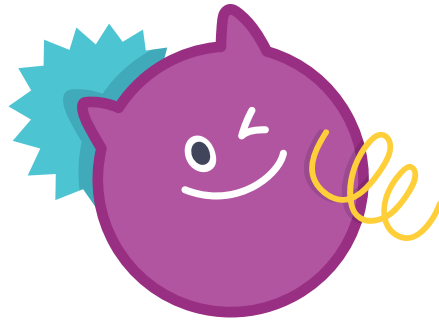
06

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!