



당신의 알레르기는 괜찮은가요?



# 알유

Allergy you

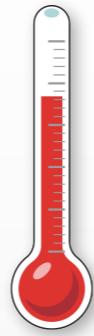
# 오케이?

okay?

— 알레르기질환 예방관리 수칙 함께 지켜요! —

## ✓ 아토피피부염 예방관리 수칙

- 1 보습 및 피부 관리를 철저히 해야 합니다.
  - 목욕은 매일 미지근한 물에 20분 이내로 합니다.
  - 비누목욕은 2~3일에 한 번, 때를 밀면 안됩니다.
  - 보습제는 하루에 2번 이상, 목욕 후에는 3분 이내에 바릅니다.
  - 순면소재의 옷을 입어야 합니다.
  - 손톱, 발톱을 짧게 깎도록 합니다.
- 2 스트레스를 잘 관리해야 합니다.
- 3 적절한 실내 온도와 습도를 유지해야 합니다.
- 4 효과적이고 검증된 치료방법으로 꾸준히 관리하도록 합니다.



## ✓ 알레르기비염 예방관리 수칙

- 1 금연을 하고, 담배 피는 옆에 가지 않습니다.
- 2 감기나 독감 예방을 위하여 손 씻기를 잘 하도록 합니다.
- 3 실내는 깨끗이 청소하고 청결을 유지하며, 급격한 온도변화를 피하도록 합니다.
- 4 공해나 황사가 심한 날은 외출을 삼가거나 황사마스크를 착용합니다.
- 5 효과적이고 검증된 치료방법으로 꾸준히 관리하여 천식, 축농증, 중이염 등의 합병증을 예방하도록 합니다.



## ✓ 천식 예방관리 수칙

- 1 금연을 하고, 담배 피는 옆에 가지 않습니다.
- 2 운동과 사회 활동에 적극 참여합니다.
- 3 정상체중을 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 황사마스크를 착용합니다.
- 7 천식발작에 대비한 약물을 항상 소지하고 정확한 사용법을 익혀두어야 합니다.
- 8 효과적이고 검증된 치료방법으로 꾸준히 관리하도록 합니다.



## 라디오 광고 송출 기념 SNS 구독/팔로우, 좋아요 이벤트

**이벤트 기간** 2021년 9월 1일(수) ~ 9월 25일(토)

**이벤트 상품** 스타벅스 e-gift 카드 5천원권 (20명 추첨)

**참여 방법** 1. 센터 공식 유튜브 또는 인스타그램  
구독/팔로우, 좋아요 클릭

2. 구독/팔로우 화면 및 라디오 광고 좋아요 화면 캡처

3. 카카오톡플러스친구 친구추가 후 사진 전송

YouTube | 대전아토피천식교육정보센터

KakaoTalk | 대전아토피천식교육정보센터

Instagram | allergyinfocenter

**당첨자 발표** 2021년 9월 30일(목) 17:00

(※ 4월, 5월, 8월 알유오케이 이벤트 당첨자 제외)

추첨  
20명

