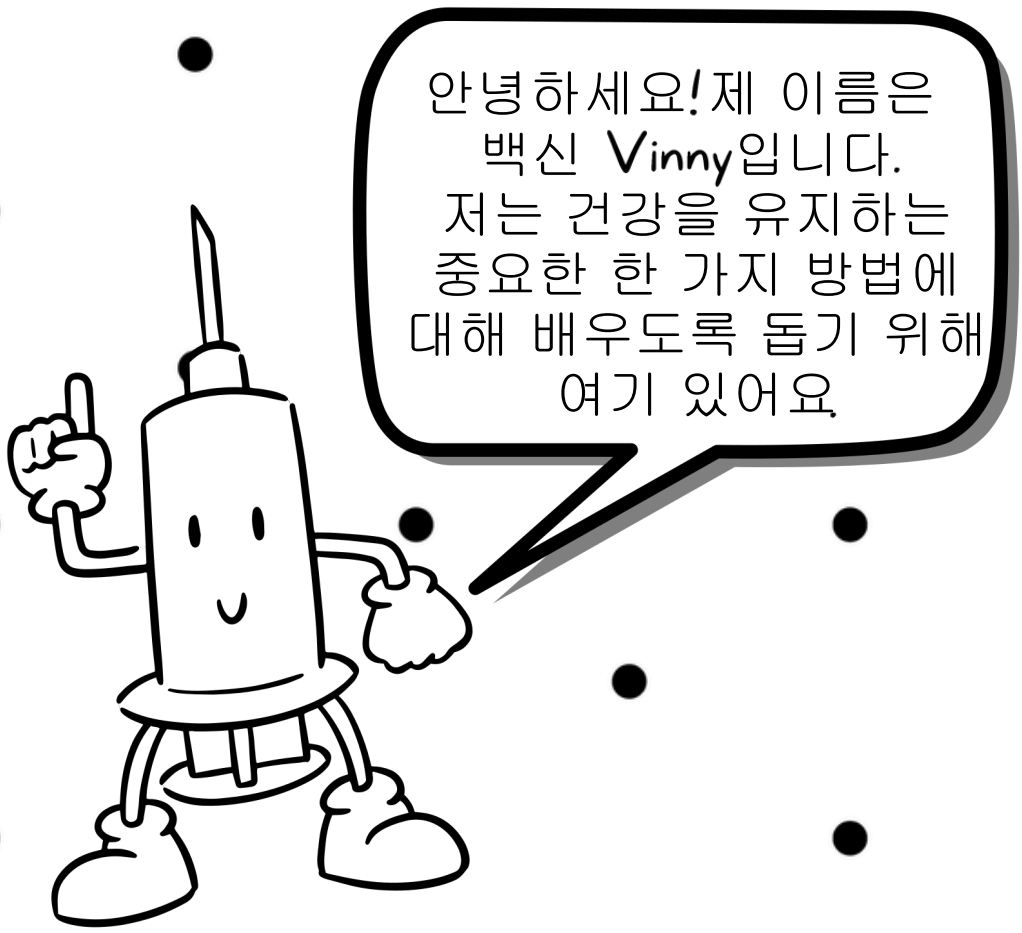
백신은 나를 지켜줘요!

액티비티 북

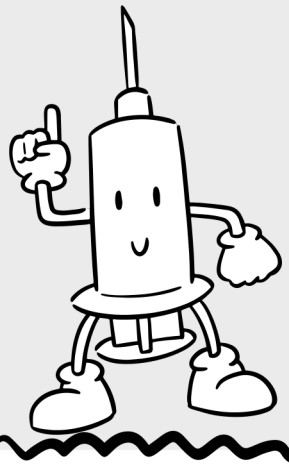


NJHealth
New Jersey Department of Health

이 액티비티 북의 주인 :

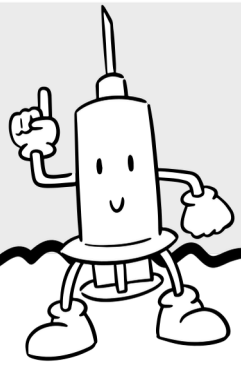

안녕하세요! 제 이름은
백신 Vinny입니다.
저는 건강을 유지하는
중요한 한 가지 방법에
대해 배우도록 돕기 위해
여기 있어요.


백신!

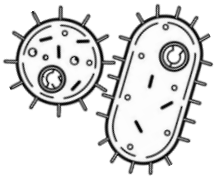


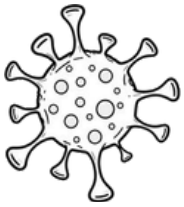
아프고피곤함을느껴본적있나요?
열이나거나복통이있었나요,콧물이났나요?
아픈건정말재미없죠!

세균이몸에들어오면 아플수있습니다.



세균은 눈으로 볼 수 없을 만큼 작고 박테리아나 바이러스같은것들도포함됩니다. 아주작지만 매우 아플 수 있죠.

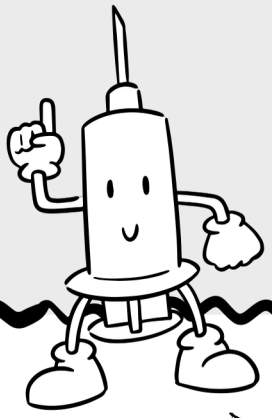
박테리아 

 바이러스

활동: 아래박테리아와바이러스 이미지를 모두 동그라미 해 주세요.

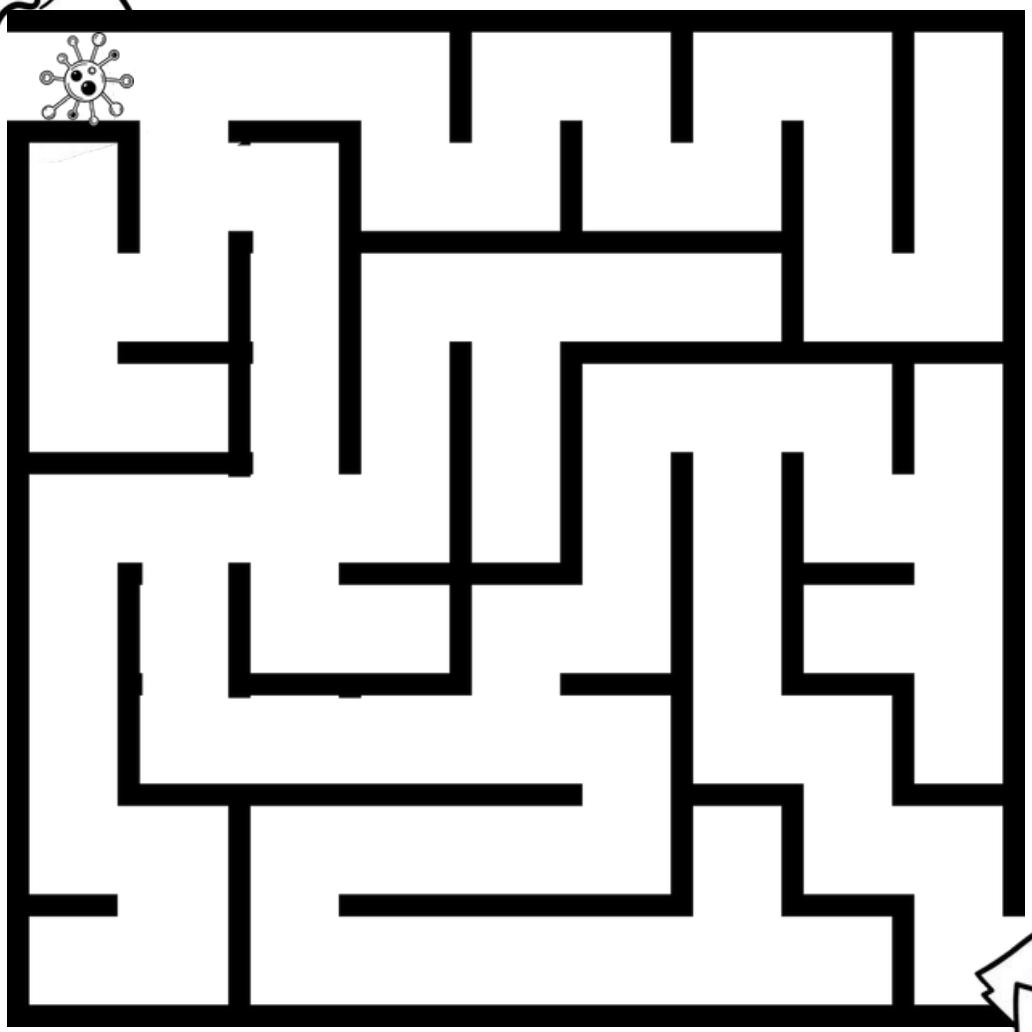


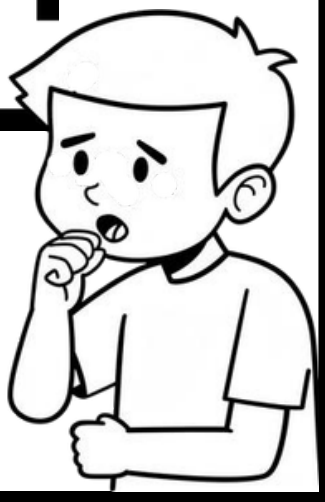
재채기나 기침을 통해 사람 간에 세균이 전파될 수있습니다. 감기, 독감, 위장바이러스, 심지어 수두같은질병을일으킬수도있습니다.

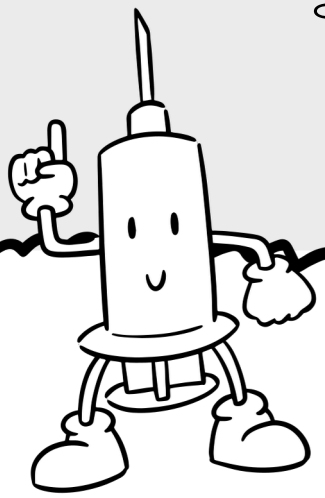


활동: 아래이미지에나오는두친구 사이의 미로를 따라 세균의 경로를 따라가세요.





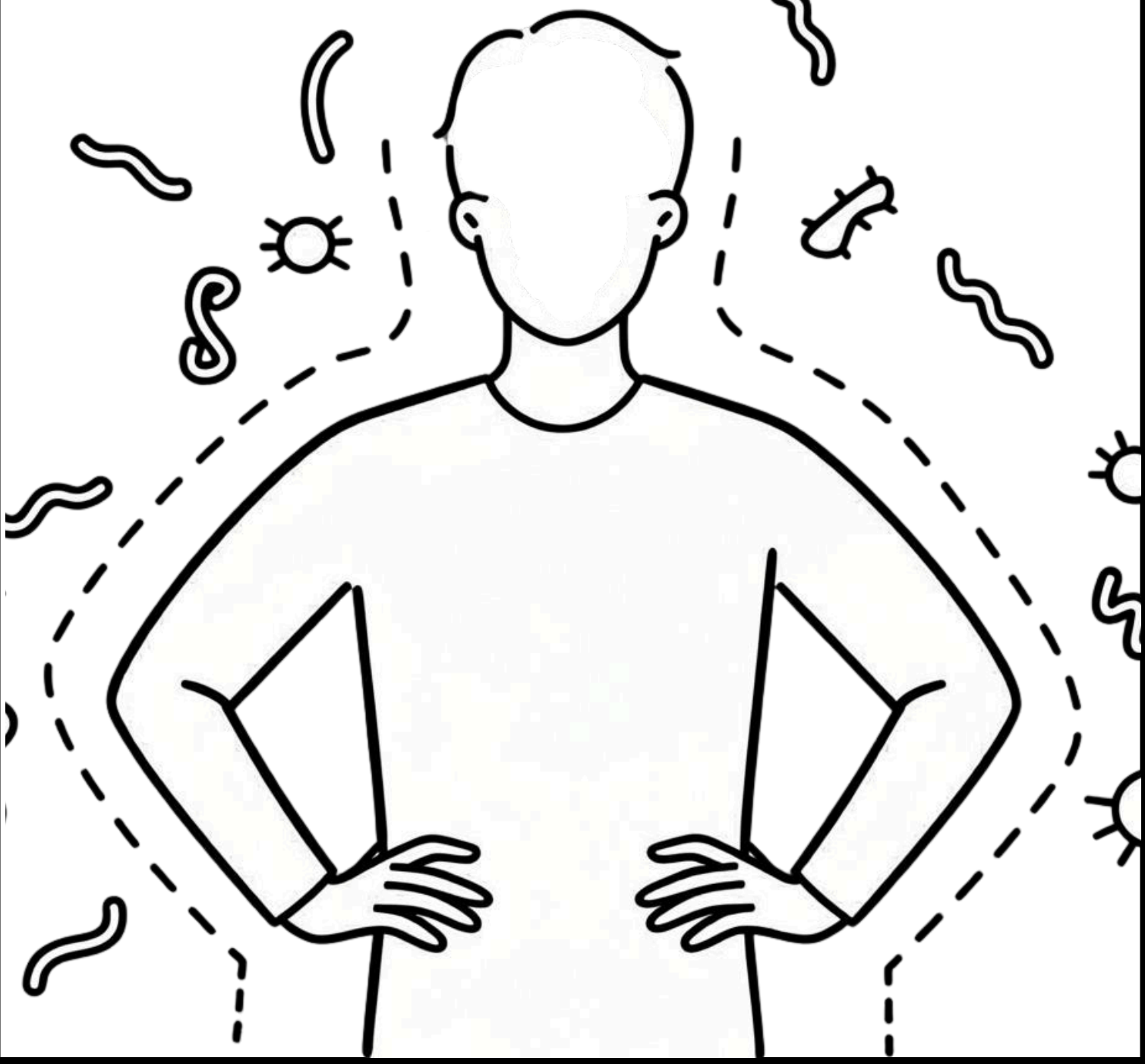


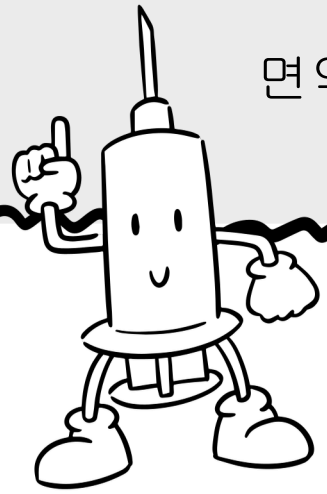


당신의 몸은 슈퍼 히어로처럼 이 세균들로부터 당신을보호합니다! 몸은세균과싸우고병에 걸리지 않도록 보호하는 놀라운 면역 체계를 가지고 있습니다.

활동: 좋아하는슈퍼 히어로가 입은 의상을 그려보세요!

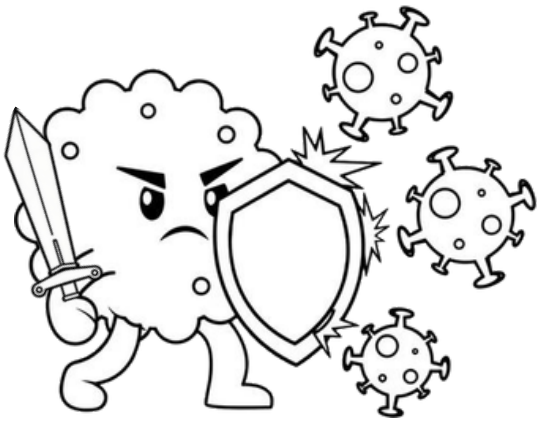
면역체계

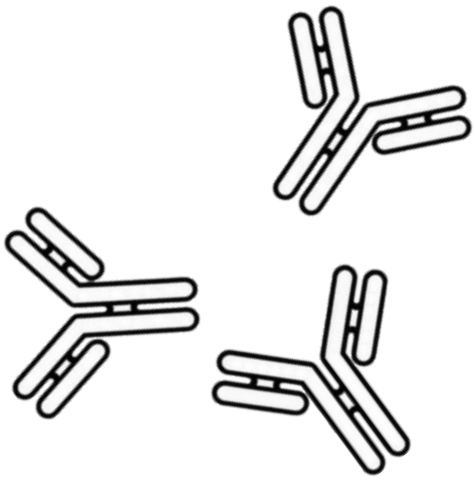




면역계가어떻게작동하는지궁금하실거예요.
설명해드릴게요!

세균이 몸에 들어오면 면역 체계는 그것을 찾아내고 있어서는 안 된다는 것을 알게 되고 백혈구라는 세포로 포획합니다.

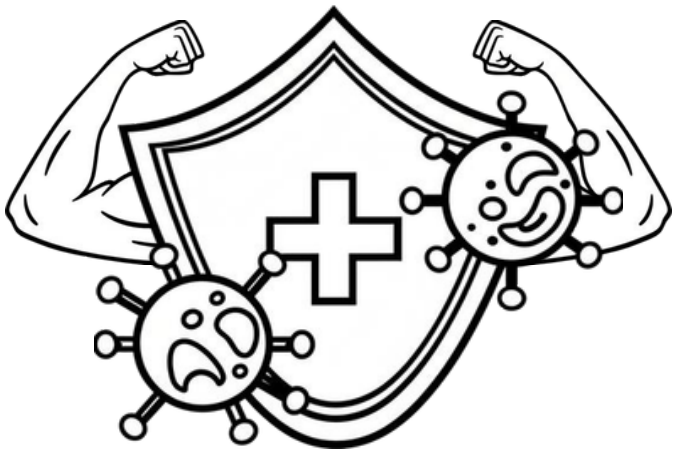




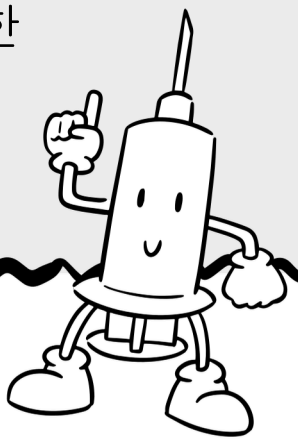
이 백혈구들은 항체라는 특수 방어제를만드는데도움을줍니다.

이게바로항체의모습입니다!

항체는 위험한 세균을 찾아 파괴합니다. 이것이건강을 유지하는 데 도움이 됩니다.



일부 질병에 대해 과학자들은 면역 체계가 위험한 세균에 대비할 수 있도록 돕는 방법을 만들었습니다 바로백신이죠! 백신은질병예방에 가장 중요한 도구 중 하나입니다.



아프리카, 인도 그리고 아시아 전 역의 문명에서는 수백 년 전부터 백신을 사용한 기록이 있습니다

(일부는서기 1000 년만큼이나 오래되었습니다!)

활동: 글자마다 선을 그어 'VACCINE'이라는단어를 완성해 보세요!







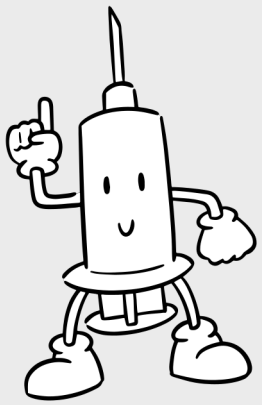








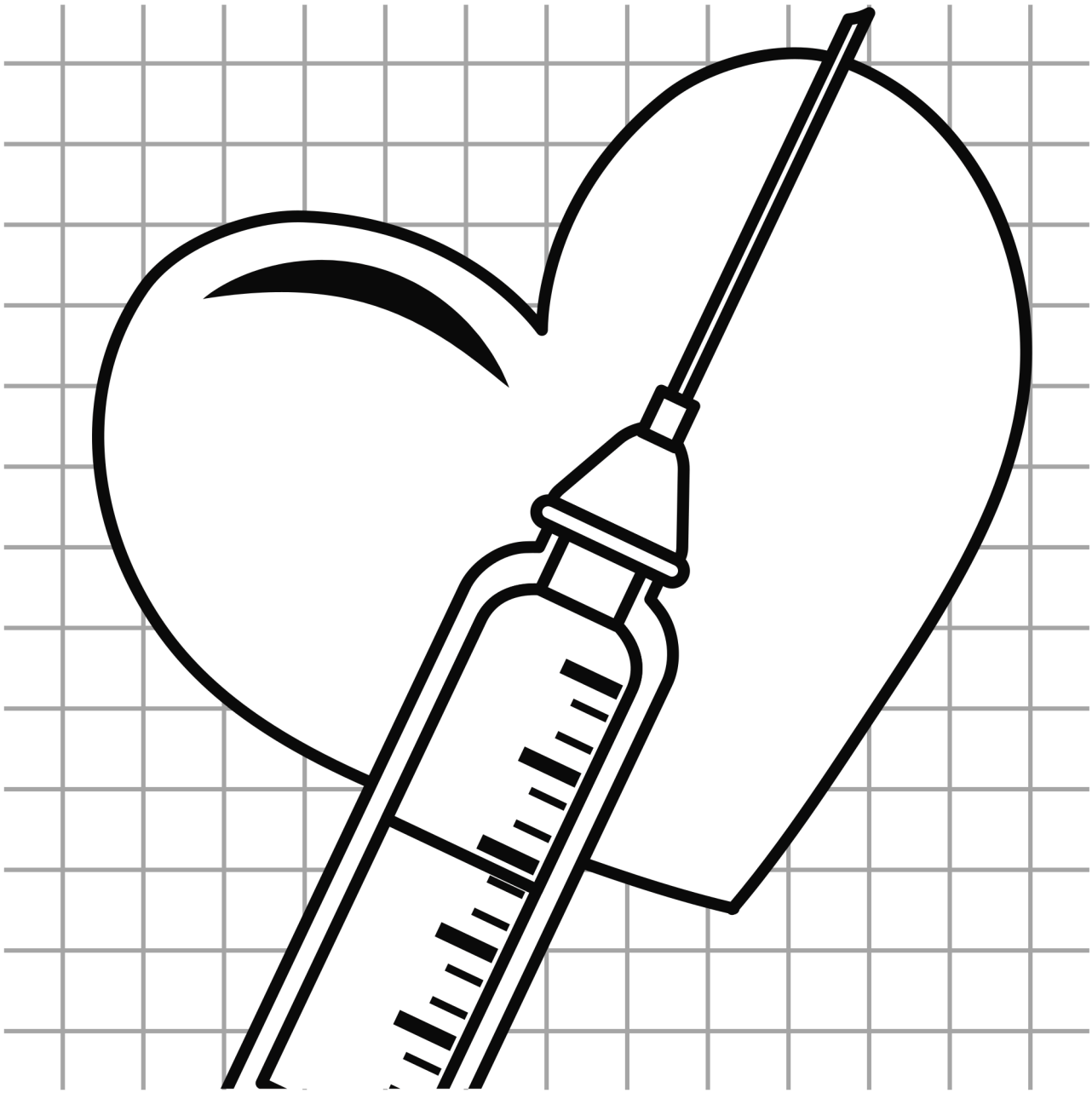
그러나 1796년, Edward Jenner라는 의사이자 과학자가 천연두라는 질병을 예방하는 최초의 과학적 백신 제작 과정을 개발했습니다. 너무 잘 정리해 두어서 '백신의 아버지'라고 불립니다!

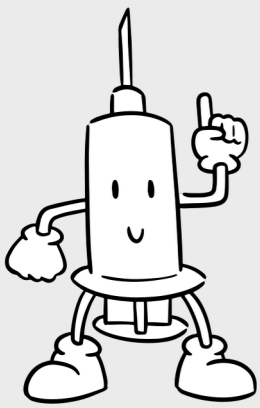


백신은 면역 체계가 유해한 세균을 식별하고 보호하도록가르치는주사입니다. 이들은특정 세균을 탐색하고 파괴하는 항체를 몸이 생성하도록돕습니다. 이제품들은몸이세균과 싸우도록도와줍니다. 병을일으키기전에 말이죠!

활동: 격자를사용해이이미지의 나머지 절반을 완성하는 데 도움을 주세요.



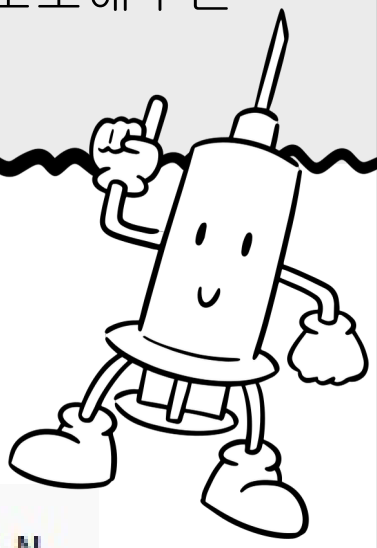




백신은아기부터성인이될때까지필요합니다. 백신접종은본인과가족, 그리고다른사람들을 보호합니다. 충분한사람들이어떤질병에대해 백신을 맞으면 그 질병이 다른 사람에게 퍼지기 더어려워집니다. 즉지역사회전체가어느정도 보호를받게됩니다.

활동: 위의공간을이용해백신을맞고보호하는 가족과친구들의그림을그려보세요.

아동기와 청소년기 동안 다양한 질병으로부터 보호해주는 여러 백신이 있습니다!



활동: 아래 단어 찾기 퍼즐에서 나열된 질병 이름을 찾아보세요. 질병 목록은 이 페이지 하단에 나열되어 있습니다.

C O V I D X R T Y U P L Q A Z M N
H E P A T I T I S A B C D E F G H
P N E U M O C O C C A L I J K L M
R U B E L L A N O P Q R S T U V W
M E A S L E S X Y Z A B C D E F G
D I P H T H E R I A H I J K L M N
H E P A T I T I S B O P Q R S T U
I N F L U E N Z A V W X Y Z A B C
P O L I O D E F G H I J K L M N O
T E T A N U S P Q R S T U V W X Y
H I B H P V Z A B C D E F G H I J
M U M P S K L M N O P Q R S T U V
C H I C K E N P O X W X Y Z A B C
M E N I N G O C O C C A L D E F G
P E R T U S S I S H I J K L M N O
R O T A V I R U S P Q R S T U V W
Z Y X W V U T S R Q P O N M L K J

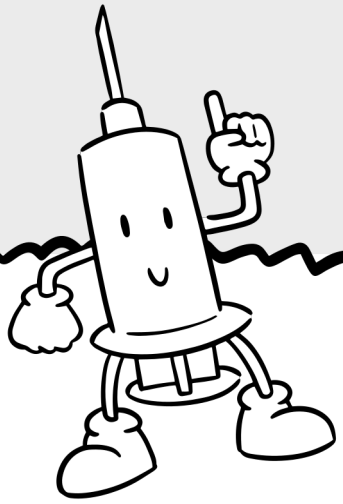
- COVID-19 (코로나-19)
- Chickenpox (수두)
- Diphtheria (디프테리아)
- Hepatitis A (A형 간염)
- Hepatitis B (B형 간염)
- Hib (B형 헤모포필루스 인플루엔자)
- HPV
- Influenza (인플루엔자)
- Measles (홍역)
- Meningococcal (수막구균)
- Mumps (유행성 이하선염)
- Pertussis (백일해)
- Polio (소아마비)
- Pneumococcal (폐렴구균)
- Rotavirus (로타바이러스)
- Rubella (풍진증)
- Tetanus (파상풍)

완전한 보호를 위해 같은 백신을 여러 번 접종해야 할 때도 있습니다 다행히도 여러 질병을 동시에 보호할 수 있도록 일부 백신이 만들어졌습니다

활동: 각 질병에서 해당하는 백신 바이알 (약병) 로 선을 그어 보세요 답변은 페이지 하단에 있습니다

디프테리아
홍역
유행성 이하선염
백일해
풍진증
파상풍

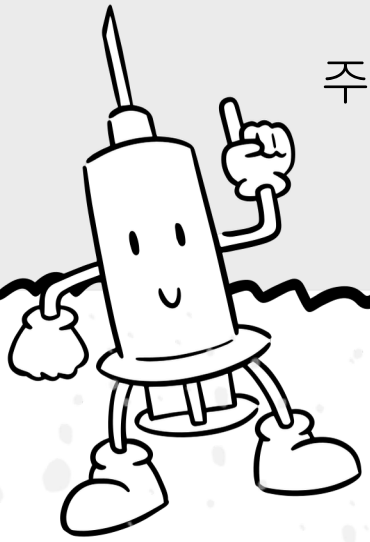
MMR 백신에는홍역, 유행성이하선염, 풍진이포함되어있습니다. DTaP 백신에는디프테리아, 파상풍, 백일해가 포함되어 있습니다.



주사맞는게걱정된다면그건정상입니다!
다음은 주사를 맞을 때 마음을 차분하게
느끼는데도움이될몇가지팁입니다.

할일목록

- [ ] 좋아하는 장난감을 가져가세요
- [ ] 주사 후에 사탕을 달라고 하세요
- [ ] 좋아하는 노래를 불러보세요
- [ ] 아픈 부위에 차가운 수건을 대세요
- [ ] 부모님의 손을 잡아요
- [ ] 당신은 백신 챔피언임을 기억하세요!!!



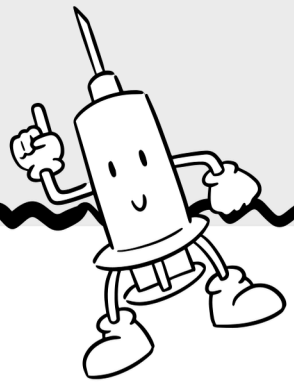
주사를 맞는 것은 크게 아프거나 오래 지속되지 않으며, 건강을유지하는데매우중요합니다.



주사를 맞고 나면 팔이 약간 아프긴 하지만 괜찮아요. 이건면역 체계가 나쁜 세균과 싸울 준비를 하고 있다는 뜻이기 때문이에요.



예방접종 외에도 다음과 같은 다른 조치를 취할 수 있어요.



눈, 코, 입을 만지는 것을 피하기

손씻기

충분히 쉬기

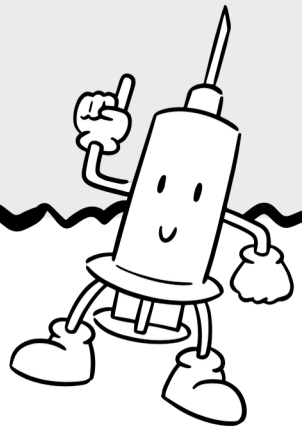
휴지나 팔꿈치에 대고 기침하기

아프면 집에 있기

활동: 이제백신에대해더알게되었으니궁금한 점이있으면적어보세요. 이질문들은적어두었다가 어른들이나 의사 선생님께 문의하세요.



모든 권장 백신을 최신 상태로 유지하기 위해
예방접종기록을보관하는것이중요합니다.



활동: 아래백신중어떤백신을접종했는지
확인해 달라고 어른들에게 요청하고 표에
표시해두세요.

백신	접종여부	맞은날짜
Hep B(B형간염)		
DTaP(디프테리아,파상풍 ,백일해)		
IPV(소아마비)		
Hib(B형 헤모포필루스 인플루엔자)		
PCV(폐렴구균 질환)		
RV(로타바이러스)		
인플루엔자		
MMR(홍역,유행성 이하선염 풍진)		
수두		
Hep A(A형간염)		
코로나-19		

여행이나특정질병등다른백신이필요할수도있습니다.
의사가필요한다른백신종류를알려줄수있습니다.

이 액티비티 북은
뉴저지 보건부(New Jersey Department of Health)
예방 가능한 질병 백신 프로그램 (Vaccine Preventable Disease Program)에서
개발했습니다.

자세한 정보는 다음을 방문해 주시기 바랍니다. nj.gov/health/cd/vpdp

