

## 손 자주 씻기.

20~30초 동안은 손을 씻도록 한다

## 비타민이 풍부한 음식 섭취

감기 예방 효과가 뛰어난 것으로 알려진 감잎차에는 사과의 30배에 달하는 비타민C가 함유

## 아픈 사람 피하기

다른 사람과 거리 유지하기. 가능하면 적어도 다른 사람과 60cm의 거리를 두도록 하자. 감기에 걸린 사람에 가까워질 수록 감염될 확률이 증가한다.

## 일광욕

면역력을 증가시키는 비타민D를 햇빛으로 생성할 수 있다.

## 충분한 휴식하기

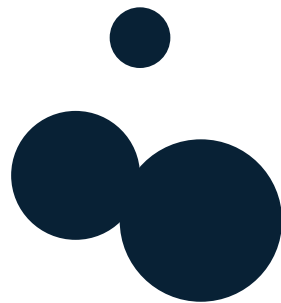
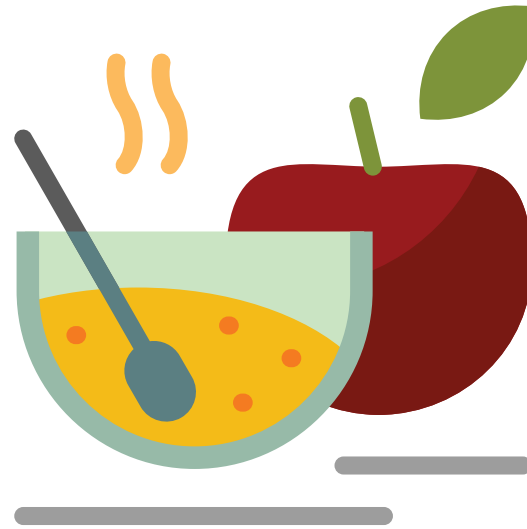
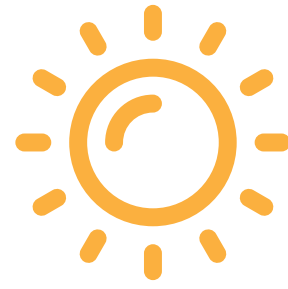
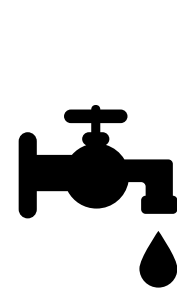
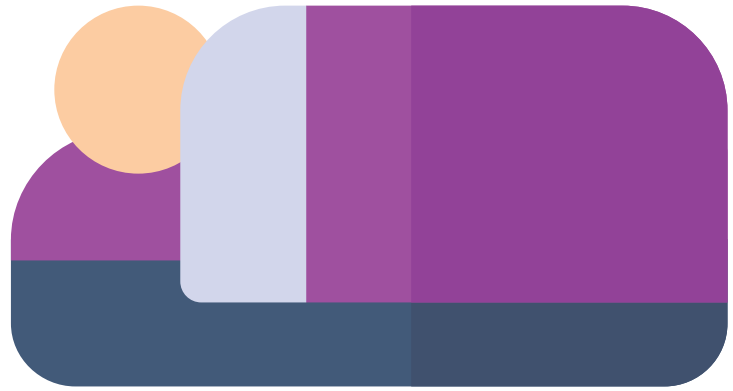
8시간 이상 잠을 충분히 잡자기  
잠을 충분히 자야 면역체계가 제대로 작동

## 물 자주 마시기

1일 6~8잔 정도  
성인 남성의 경우 하루에 물 13잔(대략 2.5리터),  
여성은 9잔(대략 2리터)

## 땀뺀 운동

일주일에 2.5시간 이상 고강도 운동  
걸지 말고 뛰어라





## 충분한 휴식하기

8시간이상 잠을 충분히 자야  
면역체계가 제대로 작동



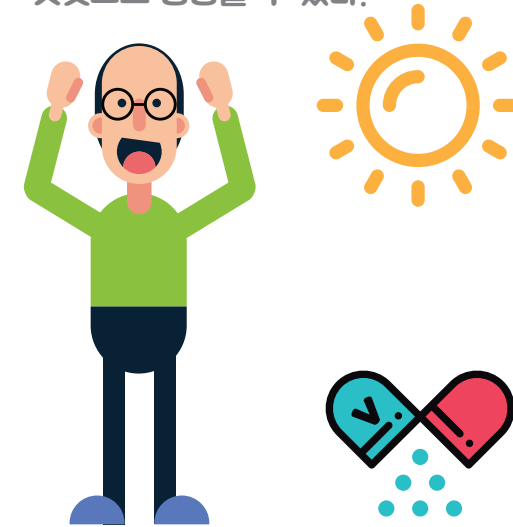
## 뒹뒹기 운동

일주일에 2.5시간 이상  
걸지 말고 뛰어라



## 일광욕

면역력을 증가시키는 비타민D를  
햇빛으로 생성할 수 있다.



## 물 자주 마시기

1일 6~8잔 정도  
성인 남성 하루에 물 13잔  
여성은 9잔



## 손 자주 씻기.

20~30초 동안은 손을 씻도록 한다



## 충분한 휴식하기

8시간이상 잠을 충분히 자야  
면역체계가 제대로 작동



## 뒹뛰기 운동

일주일에 2.5시간 이상  
걸지 말고 뛰어라



## 물 자주 마시기

1일 6~8잔 정도  
성인 남성 하루에 물 13잔  
여성은 9잔



## 손 자주 씻기.

20~30초 동안은 손을 씻도록 한다



# 가지감기 예방법



## 일광욕

면역력을 증가시키는 비타민D를  
햇빛으로 생성할 수 있다.

