

		
	<div><h3>알레르기비염 예방 관리 수칙</h3><ol style="list-style-type: none"><li>실내는 청결하게 유지하고, 대기오염이 심한 날은 외출을 삼가거나 마스크를 착용합니다.</li><li>비염의 원인 및 악화 요인을 검사로 확인한 후 회피합니다.</li><li>금연하고, 간접흡연도 최대한 피합니다.</li><li>감기예방을 위하여 손을 잘 씻습니다.</li><li>효과와 안전성이 입증된 방법으로 꾸준히 치료합니다.</li></ol></div>	<div><p>실내 온도 18~23°C</p><p>꽃가루 집먼지 진드기 곰팡이</p><p>1. 실내는 깨끗이 청소하고 갑작</p></div>
		<div><p>이러한 환경에서 생활하는 경우 호흡기 질환이 발생할 수 있습니다.</p></div>

	 <p>외출 후에 손 씻고 샤워하기</p>	 <p>최대한 피하기</p>
	<div><h3>“외비우스 딱지” 만드는 방법</h3><ol style="list-style-type: none"><li>중심□ 모양을 떼어 낸다.</li><li>풀칠★ 부분에 풀칠을 한 뒤 접고 ★와 겹치게 붙인다.</li><li>풀칠♥ 부분에 풀칠을 한 뒤 접고 ♥와 겹치게 붙인다.</li><li>풀칠✱ 부분에 풀칠을 한 뒤 접고 ✱와 겹치게 붙인다.</li><li>풀칠◆ 부분에 풀칠을 한 뒤 접고 ◆와 겹치게 붙인다.</li><li>완성한 후 접힌 중심 부분에서 바깥으로 펼쳐 뒤집으면서 활동.</li></ol></div>	
 <p>3. 금연하고, 간접흡연도</p>	 <p>4. 감기예방을 위하여 손을 잘 씻기</p>	