



세균은 항생제를
필요로 하는가?

항생제의 현명한 사용을
위한 가정 지침

목차 [Table of Contents]

손 씻기 [Handwashing]	3
모든 세균이 다 같은 것은 아니다 [Not All Bugs are Created Equal]	4
항생제의 내성 [Antibiotic Resistance]	4
발열 [Fever]	6
진통제 함량표 [Pain Medication Chart]	7
감기/콧물 [Cold/Runny Nose]	8
독감 (인플루엔자) [Flu (Influenza)]	10
인후통 (목통증) [Sore Throat]	12
귀앓이 [Ear Ache]	14
기침 [Cough]	16
부비강염 [Sinus Infection]	18

이 책의 목적 [The Purpose of This Book]

- 유년기에 흔한 감기, 독감, 인후통, 귀앓이, 그리고 호흡 기관 감염에 대한 부모의 적절한 대처를 돕기 위해.

주의 사항 [Remember]

- 손을 씻는 것은 호흡 기관을 통한 감염의 전염을 막을 수 있는 가장 좋은 방법이다.
- 바이러스와 박테리아(세균)는 모두 호흡기관 감염의 원인이 될 수 있다. 그러나 항생제는 박테리아에만 대항하고, 바이러스에는 효과를 나타내지 않는다.
- 항생제에 대한 박테리아의 내성(저항성)을 막기 위해 항생제를 올바르게 사용해야 한다.



손 씻기 [Handwashing]

손을 씻어야 할 때:

[When to wash your hands:]

- 식사 전
- 수유 전
- 화장실을 다녀온 후나 아이의 화장실 사용을 보조한 후
- 기저귀를 간 후
- 코를 풀고 난 후나 아이의 코를 닦아준 후
- 다른 아이들과 장난감을 함께 사용한 후

손을 씻는 것은 호흡 기관을 통한 감염의 확산을 막을 수 있는 가장 좋은 방법이다. 일반적으로 알려진 감염의 80%는 손을 통해서 퍼져나가기 때문이다.

손 씻는 방법: [How to wash hands:]

- 비누와 물을 준비한다. (물로만 씻어서는 병균을 제거할 수 없기 때문이다.)
- 손을 적신다.
- 비누를 칠한다. 항균 비누는 사용하지 않는다.
- 적어도 20초간, 또는 "반짝반짝 작은 별" 노래가 끝날 때까지 손을 함께 문지른다.
- 10초간 손을 행군다.
- 타월로 손을 말린다.

내가 해야 할 일 : [What you should do:]

- 의사나, 치과 의사, 간호사, 물리치료사들이 진료 전에 손을 씻었는지 확인한다.
- 아이의 학교와 본인의 일터 화장실에 비누가 비치되어 있는지 확인한다.
- 어린이 집에 성인과 아이들이 손을 씻을 수 있는 장소가 있는지 확인한다.
- 일반 비누를 사용한다. 항균 비누는 박테리아의 내성을 키우기 때문에 사용하지 않는 것이 좋다.
- 아이에게 손 씻는 모범을 보인다.



모든 세균들이 다 같은 성질을 가진 것은 아니다

[Not All Bugs Are Created Equal]

바이러스와 박테리아는 모두 감염의 원인이 되나, 항생제는 단지 박테리아에만 대항한다.

바이러스성 감염 [Viral Infections]

- 감기, 독감, 크루프(급성 후두기관 기관지염), 후두염, 기침감기(기관지염), 그리고 대부분의 인후통
- 바이러스성 감염은 박테리아성 감염보다 전염성이 높다. (가족 중 둘 이상이 동일한 증상이 있으면, 바이러스성 감염일 확률이 높다.)
- 통증은 박테리아성 감염일 때와 크게 다르지 않다.
- 보통은 4-5일 안에 증세가 호전되나, 완전한 회복은 3주 정도 걸린다.

항생제는 바이러스에는 효력이 없다.

박테리아성(세균성) 감염 [Bacterial Infections]

- 바이러스성 감염보다는 드물게 나타난다.
- 바이러스성 감염과는 다르게 다른 사람에게 쉽게 전염되지는 않는다.
- 폐렴과 패혈성 인두염을 일으키는 원인이 된다.

항생제는 대부분의 박테리아에 효력을 발생한다.

항생제의 내성(저항성) [Antibiotic Resistance]

항생제의 내성이란? [What Is Antibiotic Resistance?]

- 항생제가 필요하지 않을 때(예를 들면 감기나 독감의 경우), 항생제를 사용하면 균의 내성을 키울 수 있다.
- 박테리아가 항생제에 의해 퇴치되지 않으면, 항생제에 대한 내성이 생긴다.
- 박테리아가 내성을 갖는 것이지, 인체가 내성을 가지는 것이 아니다. 항생제를 전혀 사용한 적이 없는 건강한 사람도 다른 경로를 통해 내성을 획득한 박테리아에 감염될 수 있다.



항생제의 올바른 사용 [Use Antibiotics Wisely]

유의 사항: [What you should do:]

- 호흡 기관을 통한 모든 감염에 항생제를 사용한다는 생각을 갖지 않는다. 대부분의 호흡기관 관련 감염은 바이러스성이며, 항생제는 이에 효력이 없다.
- 항생제 사용 유무와 그 종류는 의사의 결정에 따른다.
- 기침, 인후통과 같은 감기증상에 대해 인내심을 갖는다. 대부분의 바이러스성 질환은 증세가 호전되는데 4-5일이 걸리고, 완전한 회복은 3주정도 걸리기 때문이다.
- 아픈 사람과 한 자리에 있었을 때는 반드시 손을 씻는다. 다른 사람들에게게도 손을 씻도록 권한다.

항생제의 올바른 사용은 초강력
내성균을 막는다.



발열 [Fever]

발열이란? [What is fever?]

측정 부위에 따른 아이의 체온

방법	체온 (같거나 그 이상)
겨드랑이	37.3° C
구강	37.5° C
귓속	38.0° C
직장	38.0° C



발열: [Fever:]

- 몸 안에서 병원균과 싸우는 것을 돕는다.
- 대부분의 호흡기 감염에서 발생한다.
- 바이러스성과 박테리아성 감염 모두에 생길 수 있다.

치료: [Treatment:]

- 해열 진통제(아세트아미노펜 - Actimol®, Panadol®, Tempra®, Tylenol® 또는 기타 제품들)를 준다.
- 아스피린(ASA)은 주지 않는다.
- 아이를 서늘하게 해주되, 오한을 느끼지 않게 한다.
- 가벼운 옷을 입히고, 방 온도는 20° C로 유지한다.
- 찬 음료나 아이스 바를 매시간 아이가 깨어나면 준다.

주의: 바이러스성 감염에 걸린 아이는 열이 내려가면서 상태가 호전되는 느낌을 가지나, 박테리아성 감염에 걸린 아이들은 열이 내리더라도 여전히 불쾌감을 느낀다.

열이 있으면서 아래의 상황이면 의사의 진료를 받는다.

[See the doctor if your child has a fever and:]

- 아이가 6개월 미만일 때
- 열이 48시간 이상 지속되고, 해열제를 줘도 열이 내리지 않을 때
- 열이 3일 이상 지속될 때
- 발진이 있을 때
- 설사와 구토를 할 때

안전을 위해 약은 반드시 약장 안에 잠귀서 보관한다.

약물 함량	몸무게에 따른 복용량				
	3.0-3.9 kg (6-8.5 lbs)	4.0-5.4 kg (8.5-11.5 lbs)	5.5-7.9 kg (12-17 lbs)	8.0-10.9 kg (17.5-24 lbs)	11-15.9 kg (24-35 lbs)
유아용 물약 (1ml 안에 80 mg)	0.5 ml	0.75 ml	1 ml	1.5 ml	2.0 ml
일반 시럽 (1 tsp 안에 80 mg)	½ tsp	¾ tsp	1 tsp	1½ tsp	2 tsp
보강 시럽 (1 tsp 안에 160 mg)	권장하지 않는다	권장하지 않는다	½ tsp	¾ tsp	1 tsp
어린이 알약 (한 알에 80 mg)	권장하지 않는다	권장하지 않는다	1 tablet	1½ tablets	2 tablets
어린이용 보강 알약 (160 mg tabs)	권장하지 않는다	권장하지 않는다	권장하지 않는다	권장하지 않는다	1 tablet
몸무게가 15.9 kg (35 lbs) 이 넘는 어린이는 약병에 명시되어 있는 연령별 지침을 따른다.					

해열 진통제 (아세트아미노펜 - Actimol®, Panadol®, Tempra®, Tylenol® 또는 기타 제품들)는 어린이의 열을 내리고, 통증을 줄이는데 사용한다. 그러나 아스피린 제품들 (acetylsalicylic acid, ASA, Aspirin®) 은 소아의 간과 두뇌에 치명적 장애를 주는 라이증후군(Reye's Syndrome)의 위험률을 높이기 때문에 사용을 금한다.

주의해야 할 시점



열 자체보다는 아이의 행동이 증세의 심각성을 보여주는 중요한 단서가 된다.

아이에게 열과 함께 아래의 증상 중 하나라도 있으면 응급실로 바로 간다.

- 코막힘의 원인이 아닌 호흡곤란이 있다.
- 입술이 파랗다.
- 힘없이 축 늘어지거나 움직이지를 못한다.
- 깨어 있지를 못하고, 드물게 조용하거나 반응이 없다.
- 목이 뻣뻣하다.
- 정신이 혼란스러워 보인다.
- 경련



감기/콧물 [Cold / Runny Nose]

감기는 바이러스에 의해 생기며, 감기의 원인이 되는 바이러스는 200여종이 넘는다. 어린이는 1년에 8-10번 정도 감기를 앓는다. 이에 비해 어른은 특정 바이러스에 대한 저항력을 키워나가기 때문에 비교적 적게 걸린다. 항생제는 감기 바이러스에 대항하지 못한다.



예방: [Prevention:]

- 바이러스에 의한 전염을 예방하기 위해 손을 꼭 씻는다.
- 아이들에게 손을 씻도록 교육시킨다.
- 다른 아이들과 함께 가지고 노 장난감들은 반드시 씻는다.

증상: [Symptoms:]

- 콧물, 인후통, 재채기, 기침 그리고 초기의 두통, 발열, 눈의 충혈
- 초기에는 맑은 콧물이 흐르다, 2-3일 내로 탁한 누렇게나 푸른 콧물이 흐른다. *그렇다고 이것이 박테리아 감염이라는 것을 의미하지는 않는다.*
- 아이의 기침이 밤에 더 심해진다.
- 대개 감기는 4-7일간 지속되고, 완전한 회복은 3주 정도 걸린다.

치료: [Treatment:]

- 물이나 주스와 같은 수분을 충분히 섭취하도록 한다. 따뜻한 스프는 막힌 코를 뚫어주는데 도움을 준다.
- 해열 진통제(아세트아미노펜)를 준다. (참조 “ 발열”)
- 충분한 휴식을 취하도록 한다.
- 특히 영아와 유아의 코막힘과 기침 치료에는 소금물(식염수) 한 두 방울을 콧속에 떨어뜨려 준다. 시중에 파는 식염수나 스프레이, 또는 집에서 직접 만든 것을 사용할 수 있다.
- 충혈완화제나 기침 시럽이 감기 증상에는 도움이 되나, 그 기간을 단축시키지는 않는다.
- 주의: 충혈완화제와 기침 시럽에 해열 진통제(아세트아미노펜)가 함유되어 있을 수 있으니, 설명서를 자세히 읽어보고, 약사와도 상의하여 과다복용을 피한다.
- 전염을 막기 위해
간병인은 수시로 손을
씻어야 한다.

아래의 증상에는 의사의
진료를 받는다.

[See your doctor if. . .]

- 열이 재발하거나, 5-10일이 지나도록 증상이 완화되지 않을 때
- 누령거나 푸른 콧물이 10일동안 계속될 때

**소금물(식염수)
[Salt Water Drops]**

따뜻한 물 125 ml (4 oz 또는 ½ cup)
식탁용 소금 ¼ 티스푼 (차 숟가락)

- 잘 섞는다.
- 매일 새로 준비한다.
- 아이의 머리가 살짝 뒤로 젖혀지도록 한다.
- 약 점적기를 이용하여 양쪽 콧구멍에 각각 1-2 방울을 넣는다.
- 하루에 4-5번 반복한다.



독감 [Flu, Influenza]

독감 또는 유행성 감기는 바이러스에 의해 발생한다. 독감에 걸린 성인의 경우, 증상이 시작된 날로부터 3-5일 동안 다른 사람에게 바이러스를 퍼뜨릴 수 있다. 어린이의 경우는 7일 까지 다른 사람에게 전염시킬 가능성이 있다. 독감 철은 보통 11월이나 12월, 4월말 또는 5월이다. 경우에 따라 독감은 폐렴으로 발전하기도 한다.

예방: [Prevention:]

- 독감 백신주사를 맞는다.
- 아픈 사람과 접촉한 후에는 반드시 손을 씻는다. 아이에게 손을 씻도록 교육시킨다.
- 기침을 할 때는 티슈를 사용하도록 가르치고, 사용한 티슈는 바로 버린다.



증상: [Symptoms:]

- 발열/오한
- 두통
- 피로/전신 통증(몸살)
- 인후통
- 콧물 또는 코막힘
- 기침/재채기

치료: [Treatment:]

- 물이나 주스와 같은 수분을 충분히 섭취하도록 한다. 따뜻한 맑은 스프는 막힌 코를 뚫어주어 편안하게 호흡할 수 있도록 도와준다.
- 충분한 휴식을 취하도록 한다. 휴식은 물론 전염 예방을 위해 초기의 며칠간은 집에서 쉬도록 한다.
- 발열, 두통, 전신 통증에는 해열 진통제를 준다. (참조 “ 발열”)

아래의 경우에는 의사의 진료를 받는다. [See your doctor if. . .]

- 발열이 3일 이상 계속될 때
- 열과 함께 발진이 있을 때
- 기침을 할 때 누렁거나 푸른 가래가 10일 이상 나올 때

주의해야 할 시점



아이에게 아래의 증상 중 하나라도 있으면 바로 응급실로 간다.

- 코막힘의 원인이 아닌 호흡곤란이 있다.
- 입술이 파랗다.
- 힘없이 축 늘어지거나 움직이지를 못한다.
- 깨어 있지를 못하고, 드물게 조용하거나 반응이 없다.
- 목이 뻣뻣하다.
- 정신이 혼란스러워 보인다.
- 경련



인후통 [Sore Throat]

인후통은 보통 감기와 함께 온다. 대부분의 인후통은 바이러스에 의해 발생한다. 바이러스가 원인인 경우에는 항생제가 도움이 되지 않는다.

어떤 인후통은 연쇄구균이라 불리는 박테리아에 의해 발생한다. 패혈성 인두염은 5살과 12살 사이의 어린이들에게 주로 가을과 겨울에 자주 발생한다.

단순한 인후통인지 패혈성 인두염인지는 진찰만으로는 알 수 없다. 면봉으로 목 안을 긁어낸 샘플 검사로 그 원인이 박테리아인지 바이러스인지를 알 수 있다.

- 인후통이 감기 증상 중 하나이면, 그것은 바이러스가 원인이다. 이 경우에는 면봉으로 샘플을 채취할 필요가 없다.
- 바이러스가 원인인지 박테리아가 원인인지 알아보기 위해, 의사는 면봉으로 샘플을 긁어내는 검사를 할 수 있다. 시험결과는 보통 48시간 이내에 나온다.
- 시험결과가 음성(negative)이면 바이러스가 원인이며, 항생제를 사용하지 않는다.
- 결과가 양성(positive) 이면 의사는 항생제를 처방한다.
- 아프지 않는 한 다른 가족구성원은 검사를 할 필요가 없다.



증상: [Symptoms:]

- 목의 통증, 삼킬 때 목 안쪽의 통증
- 발열
- 목이 붓는다.

치료: [Treatment:]

- 물이나 주스와 같은 수분을 충분히 섭취하도록 한다. 따뜻한 맑은 스프는 목을 편하게 해준다.
- 발열과 통증에는 해열 진통제를 준다. (참조 “ 발열”)
- 인후 드롭스(throat lozenges)는 6살 이상의 어린이와 어른의 증상을 완화시킬 수 있다. 그러나 유아는 질식의 위험이 있기 때문에 드롭스를 주면 안 된다.
- 어린이나 어른은 따뜻한 소금물로 입안을 헹구는 것으로도 목을 편안하게 할 수 있다. 소금 반숟가락(1/2 티스푼)을 따뜻한 물 한컵(8 oz)에 넣어 섞는다. 10초간 입안을 헹군다. 하루에 4-5회 반복한다.
- 증상이 나아졌다고 느낄 때 일상적인 활동을 시작한다.

아래의 경우에는 의사의 진료를 받는다. [See your doctor if. . .]
눈의 충혈이라든가, 재치기, 콧물과 같은 감기의 증상은 없는데,
인후통이 2-3일간 계속된다.

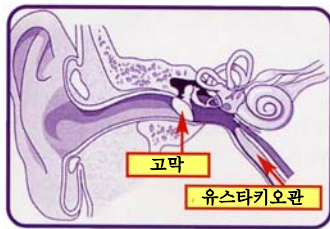
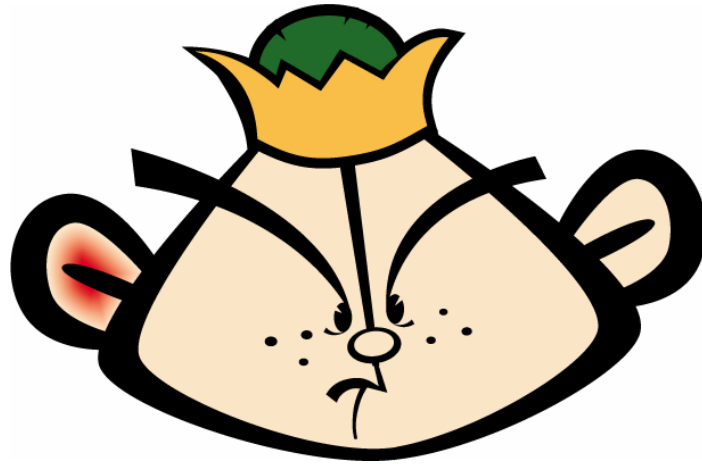
주의해야 할 시점



아이에게 아래의 증상 중 하나라도 있으면 바로 응급실로 간다.

- 코막힘의 원인이 아닌 호흡곤란이 있다.
- 입술이 파랗다.
- 삼키지를 못한다.

귀앓이 [Ear Ache]



유스타키오관은 귀와 목뒤를 연결하는 관이다. 어린 아이들은 관이 좁아서, 감기로도 막힐 가능성이 있다. 이 막힘은 박테리아성 감염으로 이어질 수 있으며, 이 경우에 항생제를 처방할 수 있다. 그러나 70-80%의 어린이는 항생제를 사용하지 않고도 자연 치유된다.

예방: [Prevention:]

- 대부분의 귀 감염은 감기 끝에 발생하므로 아이는 물론, 간병인도 손을 자주 씻도록 한다.
- 담배연기에 노출시키지 않도록 한다.
- 알레르기가 있는 어린이는 알레르기성 물질에 노출시키지 않도록 한다.
- 누워있는 아이에게 음료수를 병째 주지 않는다.

증상: [Symptoms:]

- 발열
- 귀 통증
- 짜증을 잘 낸다.

치료: [Treatment:]

- 발열과 통증에는 해열 진통제를 준다. (참조 “ 발열”)
- 따뜻한 수건을 귀에 댄다.
- 항히스타민제와 충혈완화제는 귀 감염에 도움이 되지 않는다.
- 의사는 아이의 귀를 검사한 후 항생제를 처방하기도 한다.
- 짧은 기간에 여러 번의 귀 감염이 있으면, 의사는 귀의 순환을 돕기 위해 귀안에 튜브를 넣는 수술을 권장하기도 한다.
- 항생제 내성의 위험 때문에 감염 예방을 위한 장기간의 항생제 사용은 더 이상 권장하지 않는다.

아래의 경우에는 의사의 진료를 받는다. [See your doctor if. . .]

- 아이가 6개월 미만일 때
- 아이가 6개월에서 24개월 미만이고, 24시간이 지나도록 병의 차도가 없을 때
- 아이가 2세 이상이고, 3일이 지나도록 차도가 없을 때
- 균형 감각을 잃을 때
- 귀 뒤가 붓고 빨갱게 될 때

주의해야 할 시점



아이가 아래의 증상 중 하나라도 있으면 응급실로 바로 간다.

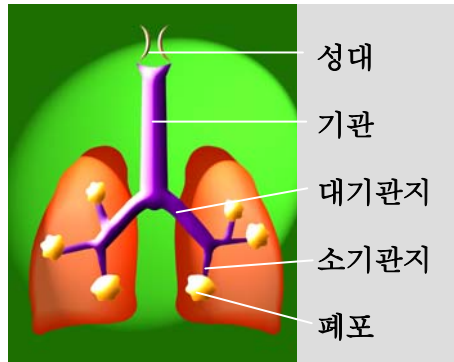
- 코막힘의 원인이 아닌 호흡곤란이 있다.
- 입술이 파랗다.
- 힘없이 축 늘어지거나 움직이지를 못한다.
- 깨어 있지를 못하고, 드물게 조용하거나 반응이 없다.
- 목이 뻣뻣하다.
- 정신이 혼란스러워 보인다.
- 경련

기침 [Cough]

대부분의 기침은 호흡기관의 바이러스성 감염에 의해 발생한다. 호흡기관의 구조는 거꾸로 선 나무와 같다.

호흡기관의 감염은 감염된 부위에 따라 이름이 붙여졌다.

바이러스가 원인인 기침에는 항생제가 효과가 없다. 간혹 폐렴으로 인해 기침이 나는 경우가 있는데, 이 경우에는 항생제가 처방된다.



질병	부위	연령	원인
후두염	성대	어린이/어른	바이러스
크루프	성대 & 기관	어린 아이들	바이러스
기관지염*	대기관지 [Breathing tubes (large)]	어린이/어른	바이러스
기관지 폐렴	소기관지 [Breathing tubes (small)]	영아	바이러스
폐렴	폐포	모든 연령대	박테리아 또는 바이러스

*건강한 폐를 가진 사람에게도 생긴다.

증상: [Symptoms:]

- 발열, 기침 그리고 흉부 통증
- 누렁거나 푸른 가래가 기침과 함께 나온다. 그렇다고 이것이 꼭 박테리아성 감염이라는 것을 의미하지는 않는다.
- 천명(쌩쌩거림)이 생기는 어린이도 있다.

주의: 바이러스성 기관지염의 경우, 45%의 사람은 2주후에도 여전히 기침을 하고, 25%는 3주후에도 기침이 계속된다.

치료: [Treatment:]

- 물이나 주스와 같은 수분을 충분히 섭취하도록 한다. 따뜻한 맑은 스프는 기도를 편하게 하는데 도움이 된다.
- 충분한 휴식을 취하도록 한다.
- 서늘한 증기 가슴기를 이용한다.
- 기침 억제약과 충혈완화제는 어린이와 어른에게는 도움이 될 수도 있으나, 유아에게 사용할 때는 각별한 주의가 필요하다. 올바른 약의 선택을 위해 반드시 약사와 상의를 한다.
- 기침 드롭스(진정제)는 어린이들이나 성인에게는 도움이 되나, 6세 미만의 아이는 질식의 위험이 있으므로 사용하지 않는다.
- 폐렴에는 흉부방사선 사진을 권하고, 흔히 항생제가 처방된다.



아래의 경우에는 의사의 진료를 받는다. [See your doctor if...]

- 열이 3주 이상 계속된다.
- 기침과 구토
- 특히 2-3일이 지나도록 아이가 아프고, 먹거나 마시려고 하지 않는다.

주의해야 할 시점



아이에게 아래의 증상 중 하나라도 있으면 응급실로 바로 간다.

- 코막힘의 원인이 아닌 호흡곤란이 있다.
- 입술이 파랗다.
- 힘없이 축 늘어지거나 움직이지를 못한다.
- 깨어 있지를 못하고, 드물게 조용하거나 반응이 없다.
- 목이 뻣뻣하다.
- 정신이 혼란스러워 보인다.
- 경련



부비강염 [Sinus Infection (Sinusitis)]

부비강은 코와 눈 주위에 공기가 채워지는 공간이다. 부비강염은 이 공간이 액체로 채워지면서 발생한다. 박테리아와 바이러스는 모두 부비강염을 일으키는 원인이 될 수 있다. (바이러스에 의한 발생률이 200회 이상으로 높다.) 부비강염은 감기 뒤에 곧잘 발생하나, 대부분의 감기는 박테리아성 부비강염으로 발전하지는 않는다. 부비강염의 증후는 감기보다 심각하고 오래간다.

증상: [Symptoms:]

- 얼굴 통증이나 압박, 두통, 치통, 피로, 기침, 발열
- 코가 누렇게나 푸른 분비물로 막히고 10일 이상 지속된다.

치료: [Treatment:]

- 발열과 통증에는 해열 진통제를 준다. (참조 “ 발열”)
- 콧속을 편하게 하기 위해 식염수(소금물) 방울이나 스프레이를 이용한다. (참조 “ 감기”)
- 충혈완화제는 코막힘에는 도움이 되나, 병의 기간을 단축시키지는 않는다.
- 시원한 증기 가습기를 이용한다.

아래의 경우에는 의사의 진료를 받는다. [See your doctor if. . .]

- 발열이 5-7일이 지난 후에 다시 나타난다.
- 감기 증세가 5-7일이 지난 후에도 계속 악화된다.
- 누렇게나 푸른 콧물이 10일 이상 계속 나온다.
- 계속적으로 얼굴에 통증이 있다.

주의: 맑은 콧물이 나오면서 새로이 나타나는 감기 증상은 부비강염이 아니고, 새로이 시작하는 감기로 분류된다. 의사의 진찰을 다시 받을 필요는 없고, 일반 감기 치료방법을 따르면 된다.



주의해야 할 시점



아이에게 아래의 증상 중 하나라도 있으면 응급실로 바로 간다.

- 눈 주위가 열이 나고 붓는다.
- 코막힘의 원인이 아닌 호흡곤란이 있다.
- 입술이 파랗다.
- 힘없이 축 늘어지거나 움직이지를 못한다.
- 깨어 있지를 못하고, 드물게 조용하거나 반응이 없다.
- 목이 뻣뻣하다.
- 정신이 혼란스러워 보인다.
- 경련

TRANSLATION AND CULTURAL VALIDATION



**Multicultural
Health
Brokers Co-op**

The content of this booklet was developed by Capital Health, the Alberta Lung Association, the Clinical Practice Guidelines Program of the Alberta Medical Association and the University of Alberta.

Translation and cultural validation was provided by the Multicultural Health Brokers Co-operative, Ltd., Edmonton Alberta Canada.

The content of this booklet is available in English, French, Arabic, Chinese (simplified), Chinese (traditional), Italian, Korean, Persian, Punjabi, Spanish and Vietnamese.

2006

FOR MORE INFORMATION

www.dobugsneeddrugs.org

1-800-931-9111