



인플루엔자 유행 대비 예방관리 철저 안내

발행인: 부귀중학교장
편집인: 보건교사
발행처: 부귀중 보건실
보건실 070-4278-5602


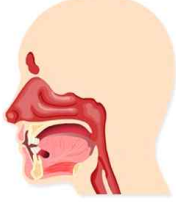




우) 55416 진안군 부귀면 상거석길 14-7 교무실 063)432-8546 FAX 063)433-4885

학부모님, 안녕하십니까? 닥 내 평안과 건강을 기원합니다.

매년 인플루엔자(독감)가 찾아와 겨울과 늦봄까지 우리 건강을 위협합니다. 건강한 사람이라면 며칠 심하게 앓다가 넘어갈 수 있지만 어린이, 노인, 만성질환을 앓고 있는 환자에게는 다른 어떤 질병보다 치명적일 수 있습니다. 이에, 독감 예방 및 관리방법을 안내하오니 자녀의 건강한 학교생활을 위하여 가정에서 교육 자료로 활용해 주시기 바랍니다.

독감은 독한 감기가 아닙니다!

흔히 독감을 아주 심한 감기라고 생각하기 쉬운데, 독감과 감기는 원인, 증상, 치료법, 합병증 등에서 차이가 나는 전혀 다른 질병입니다.

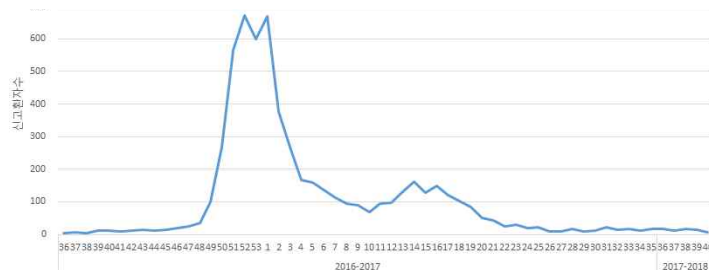
	인플루엔자(독감)	감기
원인	 <p>인플루엔자 바이러스(A, B, C형)가 코나, 목, 폐 등에 침투해 갑작스럽게 증상이 발생하는 급성 호흡기 질환.</p>	 <p>리노바이러스, 아데노바이러스, 코로나바이러스 등 약 200여종의 바이러스가 코, 목에 침투해서 대개 서서히 증상이 발생하는 호흡기 질환.</p>
증상	 <p>고열 (38°C 이상) 근육통 두통 피로감 식욕부진</p>  <p>인후통 기침, 객담 콧물, 코막힘</p>	 <p>기침, 객담 인후통 콧물</p>  <p>두통 발열 (38°C 이상 고열은 드물다)</p>
합병증	폐렴, 만성질환자의 경우 기저질환의 악화, 심한 경우 목숨을 잃을 수도 있다.	드물다. 대부분 시간이 지나면서 자연 치유되며 유소아의 경우 중이염, 축농증 등 발생 가능
치료약	항바이러스제(타미플루, 리렌자 등)	치료제는 없으며 증상에 따른 약물치료
예방약	인플루엔자 백신, 항바이러스제	없다.

자료 출처 : 네이버 건강백과 - 서울대병원의학정보, 국가건강정보포털의학정보

독감예방접종은 지금이 적기입니다!

독감 유행 시기는 12월 ~ 이듬해 4월입니다.

예방접종한 날로부터 2주 후부터 효과가 나타나서 약 6개월간 효과가 지속되므로 10월 말~ 11월 초에 예방접종을 받는 것이 좋습니다.



그림자료 출처 : 질병관리본부

인플루엔자 예방·관리를 위한 어린이 및 학생의 준수사항

- 1) 유행 시기 전까지 예방접종 받기
- 2) 개인 위생 준수
 - ◆ 올바른 손 씻기
 - 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기
 - 외출 후, 배변 후, 식사 전·후, 코를 풀거나 기침, 재채기 후에 반드시 손 씻기
 - ◆ 기침 예절 지키기
 - 기침할 때는 휴지나 옷소매 위쪽으로 입과 코를 가리고 하기
 - 기침 후 올바른 손 씻기 실천
 - 호흡기 증상이 있을 때는 마스크 착용
 - 사용한 휴지나 마스크는 바로 쓰레기통에 버리기 (마스크를 버릴 때 끈 잡고 버리기)
 - ◆ 자기 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기
- 3) 인플루엔자 유행 시기에 사람이 많이 모이는 장소 가지 않기
- 4) 인플루엔자 의심 증상(37.8°C 이상의 발열, 기침, 인후통 등)을 보이는 사람과 접촉을 피하기
- 5) 인플루엔자 의심 증상(37.8°C 이상의 발열, 기침, 인후통 등) 발생 시 의료기관을 방문하여 진료를 받은 후 집에서 충분한 휴식 및 수분·영양 섭취
- 6) 증상 발생 후 5일이 경과하여야 하고 해열제 없이 체온 회복 후 48시간까지 어린이집, 유치원, 학교 및 학원 등에 등원·등교를 하지 않도록 함

인플루엔자(독감) Q&A

Q1. 인플루엔자는 어떻게 감염이 되나요?

- ☞ 인플루엔자 바이러스에 감염된 사람이 기침을 하거나 재채기를 하거나 말을 할 때에 공기 중으로 바이러스가 배출되면서 다른 사람의 코나 입을 통해 감염됩니다.

Q2. 인플루엔자 바이러스에 노출된 후 얼마 만에 증상이 나타나며, 얼마동안 다른 사람에게 전염시킬 수 있나요?

- ☞ 인플루엔자 증상은 바이러스에 노출된 후 보통 1~4일(평균 2일) 정도 지나면 나타나게 됩니다. 인플루엔자 환자의 경우 나이에 따라 전염기간에 차이가 있는데, 성인의 경우 대개 증상이 생기기 하루 전부터 증상이 생긴 후 약 5일 동안 감염력이 있으나 소아의 경우 증상 발생 후 10일 이상 감염력이 있는 경우도 있습니다.

Q3. 인플루엔자 예방접종은 얼마나 효과가 있나요?

- ☞ 인플루엔자 예방접종은 건강한 젊은 사람에서는 약 70~90%의 예방효과가 있으나, 노인이나 만성질환이 있는 사람에서는 효과가 약간 떨어집니다. 그러나 노인이나 만성질환자의 경우에는 인플루엔자 예방접종이 인플루엔자로 인한 입원과 사망을 줄이는 데 매우 효과적이므로 접종을 받는 것이 좋습니다.

Q4. 올해 인플루엔자 예방접종은 했는데 인플루엔자에 걸릴 수 있나요?

- ☞ 인플루엔자 예방접종을 받더라도 인플루엔자에 걸릴 수 있습니다. 인플루엔자 예방접종 후 약 2주 가량 경과되면 방어항체가 형성됩니다. 따라서 그 이전에는 인플루엔자에 감염될 수 있습니다. 또한 접종한 백신의 바이러스와 당해 유행 바이러스의 종류가 다르면 백신의 효과가 떨어집니다. 백신을 접종받는 사람의 연령이나 기저질환, 건강상태에 따라서도 백신 효과가 떨어질 수 있으며 이 경우 인플루엔자에 걸릴 수 있습니다.

내용출처 : 질병관리본부

2017. 11. 02.

부귀중학교장

