



## 인플루엔자(독감) 예방수칙 안내

제 2023-083호

♣ 교무실 251-5811 ♣ 행정실 251-5809 ♣ FAX 251-5813  <http://www.cjsb.es.kr>

학부모님 안녕하세요.

최근 교내에 인플루엔자(독감) 및 호흡기감염병이 유행하고 있어 예방수칙을 안내하오니 손씻기, 기침예절, 호흡기 증상 시 마스크 착용 등 개인위생수칙을 철저히 지킬 수 있도록 가정에서도 학부모님들의 지도 부탁드립니다.

### 1. 인플루엔자(독감) 개요 및 특징

#### ▶ 유행 시기

통상 매년 10월부터 산발적으로 발생하다가 환자수가 크게 증가해 12~1월경 고점을 보인 후 감소하여 거의 4월까지 유행하는 양상을 보여왔으나 금년에는 5월에도 유행 증가 추세 지속

#### ▶ 전파 경로

- 비말감염 : 환자의 기침 또는 재채기 할 때 분비되는 비말을 통해 전파
- 접촉감염 : 바이러스에 오염된 물건(책상, 문손잡이, 장남감, 스위치 등)을 만진 후 또는 감염이 쉽게 일어나는 환경\*에서 눈·코·입 등을 만지는 경우 발생
  - \* 환기가 잘되지 않는 밀집된 공간에서는 공기 전파도 가능

#### ▶ 잠복기: 1~4일 / 평균 2일

#### ▶ 전염력: 대체로 증상 시작 1일 전부터 발병 후 5~7일 정도

#### ▶ 진단검사

신속항원검사로 30분 이내 결과 확인 가능, 민감도가 60~80%로 신속항원검사가 음성이라도 인플루엔자 감염을 완전 배제할 수는 없음

#### ▶ 치료: 휴식 및 대증요법 / 항바이러스제 복용(발병 48시간내 투여시 효과 높음)

#### ▶ 등교중지: 해열제 없이 정상체온 회복 후 24시간이 경과할 때까지\*, 중증의 증상을 보이거나 면역저하자 등의 경우는 의사의 판단에 따라 달라질 수 있음

\* 단, 해열제를 투약한 경우, 마지막 해열제 투약 시점부터 48시간이 경과해야 함

### 2. 예방 수칙

#### 가. 기침 예절

- 기침할 때는 휴지나 옷소매 위쪽으로 입과 코를 가리고 하기
- 기침 후 올바른 손 씻기 실천
- 호흡기 증상(감기 증상)이 있을 시 마스크 착용하기

#### 나. 올바른 손 씻기 및 손 소독

- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기
- 외출 후, 배변 후, 식사 전·후, 코를 풀거나 기침·재채기 후 실시
- 손 씻기를 권장, 비누와 물 사용할 수 없을 때 손 소독제 사용

#### 다. 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 등을 만지지 않기

#### 라. 발열, 기침, 콧물 등 호흡기 증상자와 접촉 피하기

#### 마. 컵, 물병, 접시, 필기도구, 수건 등을 공유하거나 음식을 나눠먹지 않기

# 어린이집, 유치원, 학교의 인플루엔자 바로알기 예방수칙



## 인플루엔자 예방수칙

### 예방접종 받기



### 증상발생 시 진료받기

인플루엔자 의심 증상 발생시 의료기관 방문하여 **진료받기**(발열 및 기침, 인후통 등)



발열



기침



콧물



근육통

### 기침예절 실천

나와 타인을 위한 배려, **기침예절** 실천하기



기침할 때 휴지로 입과 코 가리기



기침할 때 옷소매 위쪽으로 입과 코 가리기



호흡기 증상이 있을 시 마스크 착용



기침 후 반드시 올바른 손씻기 실천

### 올바른 손씻기의 생활화

흐르는 물에 비누로 **30초 이상** 손씻기



흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기



코를 풀거나 기침, 재채기 후, 외출 후, 식사 전후 등

#### 올바른 손씻기 6단계



1 손바닥 손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요



2 손등 손등과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요



3 손가락 사이 손바닥을 마주대고 손가락을 끼고 문질러 주세요



4 두 손 손가락을 마주잡고 모아 문질러주세요



5 엄지 엄지 손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 주세요



6 손등 밑 손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문질러 손등 밑을 깨끗하게 하세요

2023. 6. 13.

전 주 송 북 초 등 학 교