



학부모님, 안녕하십니까? 닥 내 평안과 건강을 기원합니다.

매년 인플루엔자(독감)가 찾아와 겨울과 늦봄까지 우리 건강을 위협하고 있습니다. 이에, 인플루엔자 수칙과 더불어, 코로나 19 예방을 위한 방역수칙을 함께 적용하여 자녀의 건강한 생활을 위하여 가정에서도 관심을 가져주시기 바랍니다.

◎ 부모님이 알아야 할 사항

1. 인플루엔자는 얼마나 위험한가요?

인플루엔자의 임상 증상은 경증에서 중증까지 나타날 수 있으며, 심한 경우 입원이 필요 하거나 사망에까지 이를 수 있습니다. 특히, 어린이나 고위험군은 폐렴 기관지염, 부비동염 등 합병증이 발생하거나 입원할 위험이 높고 또한 천식, 당뇨병 그리고 뇌 신경계 장애가 있는 어린이들은 인플루엔자에 더욱 취약합니다.

2. 인플루엔자는 어떻게 감염되나요?

인플루엔자는 기침, 재채기 등 비말을 통해 사람 간 전파가 됩니다. 또한 인플루엔자 바이러스가 묻어 있는 물건을 만진 다음 손을 씻지 않고 눈, 코, 입을 만질 경우에도 인플루엔자 바이러스에 감염될 수 있습니다.

3. 인플루엔자 증상은 무엇인가요?

인플루엔자 바이러스에 감염되면 1~4일(평균 2일) 후에 증상이 나타납니다.

증상으로는 발열, 두통, 근육통, 콧물, 인후통, 기침 등이 나타나며 소아는 오심, 구토, 설사 등이 나타나기도 합니다. 발열과 같은 전신 증상은 일반적으로 3~4일간 지속되지만, 기침과 인후통 등은 해열된 후에도 며칠 간 더 지속될 수 있습니다.

◎ 자녀 보호하기

1. 자녀가 인플루엔자에 걸리지 않게 하려면 어떻게 해야 하나요?

가장 좋은 예방 방법은 가족 모두 매년 인플루엔자 예방접종을 하는 것입니다.

2. 예방접종 외에도 자녀가 인플루엔자에 걸리지 않게 할 수 있는 방법들이 있나요?

인플루엔자를 예방할 수 있는 가장 좋은 방법은 예방접종이지만, 그와 더불어 학부모님과 자녀들은 다음과 같은 예방수칙도 준수해야 합니다.

- ① 발열 및 호흡기 증상자를 피하고, 가족 중 발열·호흡기 증상이 있는 경우 다른 가족이 감염되지 않도록 가능한 접촉 피하기
- ② 기침예절 준수 (기침이나 재채기 시 옷 소매나 휴지로 입과 코를 가리기)
- ③ 손을 자주 씻기 (흐르는 물에 30초 이상 자주 씻기)
- ④ 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않기

3. 자녀가 아프면 어떻게 해야 하나요?

자녀에게 발열과 기침 등 호흡기 증상이 나타나면 의사의 진료 후 자녀가 충분한 휴식 및 수분 섭취를 하도록 해주세요. 특히, 5세 미만의 자녀나 만성 질환이 있는 자녀는 인플루엔자 합병증의 위험이 높기에 발열 및 호흡기 증상이 나타나면 즉시 의사의 진료가 필요합니다.

다음과 같은 증상이 나타나면 건강한 자녀라도 지체없이 진료를 받아야 합니다.

- 빠른 호흡 또는 호흡 곤란
- 푸르스름한 입술 또는 창백한 얼굴
- 갈비뼈 통증 또는 가슴 통증
- 심한 근육통 (아이가 걷기를 거부 함)
- 만성 질환의 악화
- 38℃ 이상의 고열 (12주 미만 자녀의 발열)
- 발작, 탈수(8 시간 동안 소변 없음, 구강 건조, 울 때 눈물 없음)
- 호전되었다가 다시 재발되는 발열 또는 기침

※ 위 증상 외에도 부모님의 판단으로 심각하다 생각 되시면 의료진의 진료를 받아야 합니다.

4. 얼마나 오래 다른 사람에게 인플루엔자를 전파시킬 수 있습니까?

인플루엔자 환자의 나이나 상태에 따라 바이러스 전파 기간에 차이가 날 수 있습니다. 성인의 경우 대개 증상이 생기기 하루 전부터 증상이 생긴 후 약 5~7일까지 감염력이 있으나 소아의 경우에는 증상 발생 후 10일 이상 감염력이 있는 경우도 있습니다.

5. 인플루엔자와 코로나 19 어떻게 구분하나요?

인플루엔자와 코로나 19는 모두 호흡기바이러스 감염병으로 발열, 인후통, 기침 등의 상부 호흡기 감염 증상을 보이므로, 증상으로 두 감염병을 구별하기는 어렵고, 검사를 통해 구별할 수 있습니다.

다만 비교해보자면, 인플루엔자는 상대적으로 갑작스러운 고열과 근육통, 두통이 발생하는 경우가 많고, 코로나 19는 후각 또는 미각의 저하나 호흡곤란이 있을 수 있다는 특징이 있습니다.

6. 자녀가 인플루엔자로 진단받은 경우 등교를 해도 되나요?

인플루엔자로 진단받은 경우, 자녀는 등교하지 않고 집에서 휴식을 취해야 합니다.

집에서 휴식을 취하는 동안 가정 내의 65세 이상 고령자 등 고위험군과의 접촉은 피해야 하며, 병원 방문 등의 꼭 필요한 경우 외에는 외출을 삼가야 합니다.

약물 복용(해열제 등) 없이도 증상 소실이 된 후 만 24시간 이상 경과를 관찰한 후 등교할 수 있습니다.



2020년 11월 26일
군 산 용 문 초 등 학 교 장