인플루엔자 관리 가이드라인

– 어린이집, 유치원 및 학교 용 –

2020. 11.

질병관리청

contents

1 인플루엔자 개요 ····· 1

2 관리 개요 ····· 5

3 예방 및 관리 ····· 6

4 환경 관리 ····· 10

5 Q&A ····· 13

참 고

1. 손씻기 포스터 ····· 18

2. 인플루엔자 예방수칙 포스터 ····· 19

3. 인플루엔자 안내문(학부모용) ····· 20

시작 전에

◎ 본 가이드라인의 적용 대상은 어린이집, 유치원, 학교입니다.

* 의료기관용이 아님

◎ 인플루엔자 바이러스는 감염력이 강하므로, 집단발생 예방을 위한 대비와 환자 발생 시의 대응 및 관리가 중요합니다.

◎ 본 가이드라인은 어린이집, 유치원, 학교의 인플루엔자 바이러스 유입 및 유행 예방을 위하여 마련되었으며, 이를 활용하여 인플루엔자 예방 및 대응 수칙을 습득하여 어린이와 청소년을 보호하고 피해를 최소화하고자 합니다.

◎ 본 가이드라인은 외국의 권고안 및 「2020년도 인플루엔자 관리지침」 등을 참고하였으나, 각 기관의 환경이 다양하므로, 이를 일관되게 적용하기에는 한계가 있습니다.
따라서 본 가이드라인은 해당 기관에서 참고자료로 활용하며, 각 어린이집, 유치원, 학교의 특성에 맞게 효율적으로 대처할 수 있는 내용을 추가·보완하여 사용하시기 바랍니다.

※ 2020-2021절기에는 인플루엔자 수칙과 더불어, 코로나19 예방을 위한 환경 및 방역수칙 등 코로나19 지침을 함께 적용하시기 바랍니다.

1 인플루엔자 개요

• 2020-2021절기에는 코로나19 예방을 위한 방역수칙 준수 필요

가 유행 시기

인플루엔자는 통상적으로 매년 10월부터 산발적으로 발생하다가 환자 수가 크게 증가하여 12월~1월경 최고점을 보인 후 감소하여 거의 4월까지 유행함

나 병원체 특성

1) 인플루엔자 바이러스는 A형, B형, C형의 3가지로 분류
   ○ A형과 B형이 사람에게 호흡기 감염을 유발

2) 항원변이를 통하여 계속적으로 인플루엔자의 유행이 초래됨
   ○ A형 인플루엔자에서 항원 대변이가 주로 발생되며, 인플루엔자 대유행과 관련

다 임상 증상

1) 주요 증상
   ○ 급격한 고열
   * 열은 급격히 상승하여 발병 후 1~3일 이내 38~40℃ 또는 그 이상에 도달, 이후 다른 증상과 함께 회복하며 1주일 정도 내에 대개 평상 체온으로 복귀
   ○ 전신 증상: 두통, 요통, 근육통, 전신 피로감, 식욕부진 등
   ○ 호흡기 증상: 콧물, 인후통, 기침 등
   * 노인의 경우, 고열 및 전신 피로감 등의 전신 증상 없이 미열 또는 지속되는 호흡기 증상만을 나타내는 경우도 보고됨

2) 전파 경로
   ○ 비말 감염
   – 환자의 기침이나 재채기를 할 때 분비되는 호흡기 비말을 통하여 사람에서 사람으로 전파

○ 접촉 감염

– 바이러스에 오염된 물건(책상, 문 손잡이, 장난감, 스위치 등) 등이나 환경을 만진 후, 눈, 코, 입 등을 만지는 경우에 발생

* 환기가 잘되지 않는 밀집된 공간에서는 공기 전파도 가능

3) 잠복기 : 1~4일 (평균 2일)

4) 전염력 : 대체로 증상 시작 1일 전부터 발병 후 약 5~7일 정도

5) 합병증

○ 흔한 합병증은 부비동염, 중이염, 등 상부호흡기 감염증이며, 모세기관지염, 기관지염, 폐렴 등 하부호흡기 감염증, 신경계 합병증(뇌염, 척수염, 길랑-바레 증후군), 횡단성 척수염, 심근염, 근육염(횡문근융해증), 기흉 등

○ 라이증후군: 어린이에서 발생하며 오심, 구토, 경련, 의식변화 등

라 진단검사

1) 신속 항원 검사(Rapid Antigen Test)

○ 30분 이내 결과를 확인

○ 민감도가 60~80%이므로 신속항원검사가 음성이라도 인플루엔자 감염을 완전히 배제할 수 없음

2) 확진 검사법

○ 바이러스 분리(배양 검사) : 동물세포 또는 수정란을 이용하여 배양

○ 바이러스 핵산검출(유전자 검사법) : PCR(중합효소 연쇄반응)

○ 바이러스 항체검출(혈청학적 검사법) : 혈구응집억제검사, 효소면역분석법, 보체결합검사법, 중화시험법 등

마 치료

1) 휴식 및 대증요법

2) 항바이러스제 복용

* 발병 48시간 이내에 투여시 효과가 높음

바 예방

1) 유행 전 예방접종 시행

예방접종의 실시기준 및 방법 (질병관리청 고시 제2020-9호)

◩ 우선접종 권장대상

• 다음의 대상자에게 매년 인플루엔자 유행 시기 이전에 예방접종을 받을 것을 권장한다.

1) 인플루엔자 바이러스 감염 시 합병증 발생이 높은 대상자(고위험군)

- 65세 이상 노인
- **생후 6개월~59개월 소아**
- 임신부
- 만성폐질환자, 만성심장질환자(단순 고혈압 제외)
- 만성질환으로 사회복지시설 등 집단 시설에서 치료, 요양, 수용 중인 사람
- 만성 간 질환자, 만성 신 질환자, 신경-근육 질환, 혈액-종양 질환, 당뇨환자, 면역저하자(면역억제제 복용자), 60개월~18세의 아스피린 복용자
- 50세~64세 성인

* 50~64세 성인은 만성질환을 가진 경우 인플루엔자 감염 시 합병증 발생가능성이 높으나 예방접종률이 낮아 포함된 대상으로 65세 이상 노인과 구분

2) 고위험군에게 인플루엔자를 전파시킬 위험이 있는 대상자

- 의료기관 종사자
- **6개월 미만의 영아를 돌보는 자**
- 만성질환자, 임신부, 65세 이상 노인 등과 함께 거주하는 자

3) 집단생활로 인한 인플루엔자 유행 방지를 위해 접종이 권장되는 대상자

- **생후 60개월~18세 소아 청소년**

◩ 표준접종시기

• 매년 1회 접종을 원칙으로 한다.

• 단, 과거 접종력이 없거나, 첫 해에 1회만 접종받은 6개월 이상 9세미만의 소아에게는 4주 간격으로 2회 접종하고, 이후 매년 1회 접종한다.

* 2020년 어린이 지원사업 : 생후 6개월 이상 만 18세 이하 어린이(2020.1.1.~2020.8.31. 출생자)

✱ 예방접종 금기 및 주의사항

금기사항

- 생후 6개월 미만 영아
- 과거 인플루엔자 백신 접종 후 중증(생명에 위협적인) 알레르기 반응이 있었던 경우
- 인플루엔자 백신 성분에 중증 알레르기 반응이 있었던 경우

주의사항

- 인플루엔자 백신 접종 후 심한 과민반응 또는 계란에 심한 과민반응(아나필락시스, 쇼크 증상)의 과거력
- 과거의 백신접종 후 6주 이내에 길랑-바레 증후군이나 다른 신경 이상의 발생력
- 현재 발열이 확인된 경우
  (발열이 있는 사람은 열이 내리기 전까지는 접종하지 않는 것을 권고하며, 열이 없는 상기도 감염은 접종 금기사항이 아님)
- 접종 후 접종기관에 약 15~30분간 머물러 급성 이상반응 발생 여부 관찰
- 접종 당일 지나친 운동, 샤워 등은 피하고, 반나절 이상 안정, 접종부위 청결 유지

2) 기본 예방 수칙

가) 기침 예절

- ○ 기침할 때는 휴지나 옷소매 위쪽으로 입과 코를 가리고 하기
- ○ 기침 후 올바른 손 씻기 실천
- ○ 호흡기 증상이 있을 시 마스크 착용

나) 올바른 손 씻기 및 손 소독

- ○ 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기
- ○ 외출 후, 배변 후, 식사 전·후, 기저귀 교체 전·후, 코를 풀거나 기침, 재채기 후 등 실시
- ○ 손 씻기를 권장하되 비누와 물을 사용할 수 없을 때 손 소독제 사용
  - 알코올 60% 이상 포함된 손 소독제를 사용하여 20초 이상 비벼서 말리기
    * 손이 너무 더럽거나 기름기가 많을 때 효과가 없으며, 살충제 및 중금속 등 유해 화학물질은 제거하지 못함

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 등 공유하거나 음식을 나눠 먹지 않기

2 관리 개요

• 2020-2021절기에는 코로나19 예방을 위한 방역수칙 준수 필요

가 목적

1) 인플루엔자의 시설 내 유입 방지

2) 감염이 발생한 경우 확산을 방지하여 피해를 최소화

* 각 시설의 특성과 이용자의 특성에 맞추어 계획 수립

나 기본 방향

1) 인플루엔자 예방활동

가) 증상발생 관련 건강상태 모니터링

나) 소속기관 유증상자 발생 시 신속 조치 및 관리

다) 시설 환경(소독 등)관리

라) 손위생(손씻기, 손소독 등) 교육 및 마스크 착용 교육 등

2) 인플루엔자 유행 시 조치사항

가) 가이드라인의 권고사항에 따라 환자 및 환경관리 실시

나) 가정통신문 등 안내문 발송 등 사전예방 활동

다 적용 기관

1) 「영유아보육법」 제2조 제3호에 따른 어린이집

2) 「유아교육법」 제2조 제2호에 따른 유치원

3) 「초·중등 교육법」 제2조에 따른 각 학교

3 예방 및 관리

• 2020-2021절기에는 코로나19 예방을 위한 방역수칙 준수 필요

<등교중지 기간 적용 안내>

❖ 인플루엔자에 걸린 경우,「학교보건법」 제8조 및 같은법 시행령 제22조에 따라 감염병 환자 및 의사환자 등에 대하여 등교 등을 중지할 수 있습니다.

❖ 인플루엔자로 인한 등교 중지 기간은 "해열제 없이 정상체온 회복 후 24시간이 경과할 때 까지"입니다.

- 중증의 증상을 보이거나 면역저하자 등의 경우는 의사의 판단에 따라 등교, 등원, 출근 제한 기간이 달라질 수 있음

※ 항바이러스제 복용여부와 무관함

가 인플루엔자 발생 관련 정보 수집

1) 지역(시도 및 시군구) 등의 유행 상황

○ 질병관리청 홈페이지의 표본감시 소식지 및 보도자료 참조

* 필요시 관할 보건소, 교육청 및 교육부 감염병담당 부서 문의

※ 2020-2021절기에는 코로나19 발생 현황 및 대응수칙을 함께 숙지 필요

나 기관 내 건강 모니터링

○ 지역사회에의 확산을 방지하기 위해 학생 및 교직원은 다음 사항을 준수

1) 인플루엔자 유행 시기에는 등교 전에 인플루엔자 의심증상 발생 등 건강상태 관찰을 철저히 실시

2) 인플루엔자 의심 증상(발열 및 기침, 인후통 등) 발생 시 담임교사 등(담당 관리자)에게 연락한 후 등원·등교 또는 출근하지 않고 진료 후 집에서 휴식

다 대상별 역할

1 학부모

1) 유행 전까지 자녀의 예방접종 실시

2) 자녀의 개인 위생 관련 지도

3) 유행 시기에 자녀의 외출 시 사람이 많이 모이는 장소의 방문을 삼가며, 특히 발열 및 기침 또는 인후통 등을 보이는 사람을 피하도록 당부

4) 자녀의 건강상태(기저질환력 포함) 및 증상 여부를 정기적으로 확인

5) 자녀가 인플루엔자 의심 증상(발열 및 기침, 인후통 등) 발생 시 진료 후 집에서 충분한 휴식 및 수분·영양 섭취시키기

6) 인플루엔자로 진단 받은 경우 해열제 없이 정상체온 회복 후 24시간이 경과할 때까지 어린이집, 유치원, 학교 및 학원 등에 등원·등교를 시키지 않도록 함

- 중증의 증상을 보이거나 면역저하자 등의 경우는 의사의 판단에 따라 등교, 등원, 출근 제한 기간이 달라질 수 있음

7) 자녀가 확진되어 집에서 쉬는 동안 가족내 65세 이상 고령자나 영유아, 만성질환자 등 고위험군과의 접촉을 피하도록 권고

8) 환경 위생 관리

- 문 손잡이, 창문, 스위치, 책상과 의자, 장난감 등 전파를 매개하기 쉬운 환경 소독

2 교직원

1) 유행 시기 전까지 원생·학생의 예방접종이 완료될 수 있도록 교육·홍보
2) 원생·학생의 개인위생 관련 지도
3) 유행 시기에 원생·학생의 외출 시 사람이 많이 모이는 장소의 방문을 삼가며, 특히 발열 및 기침 또는 인후통 등을 보이는 사람을 피하도록 당부
4) 발열 및 기침 또는 인후통 등을 보이는 원생·학생이 있는 경우, 담임교사 및 학부모에게 신속히 통보하여 진료를 받게 하고 집에서 휴식하도록 조치함
5) 필요시 학생 및 학부모 대상 안내문 발송(참고 3)
   * 학교내 발생 현황, 인플루엔자 예방수칙, 인플루엔자 진단 시 등교제한 등 포함
6) 학교의 위생 및 환경 관리
   - 문 손잡이, 창문, 스위치, 책상과 의자, 장난감 등 전파를 매개하기 쉬운 환경 소독
   - 화장실 및 환기시설(가습기·제습기 포함)·난방시설 등 점검
7) 필요시 유관 기관(관할 보건소, 시도 등)과 연락 등 협력
8) 교직원 본인의 개인위생 수칙 준수
9) 교직원이 인플루엔자로 진단 받은 경우, 감염력이 소실(해열 후 24시간 경과)될 때 까지 업무를 일시적으로 제한하도록 권고

어린이 및 학생의 준수사항

1) 유행 시기 전까지 예방접종 받기

2) 개인 위생 준수

- 올바른 손씻기 및 손소독의 생활화
  - 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
  - 소독제(알코올 60% 이상) 20초 이상 비벼서 말리기
  - 외출 후, 식사 전·후, 코를 풀거나 기침, 재채기 후, 배변 후 등
- 기침예절 실천
  - 기침할 때는 휴지나 옷소매 위쪽으로 입과 코를 가리고 하기
  - 사용한 휴지나 마스크는 바로 쓰레기통에 버리기(마스크를 버릴 때 끈 잡고 버리기)
  - 기침 후 반드시 올바른 손씻기 실천
  - 호흡기 증상이 있을시 마스크 착용

3) 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기

4) 유행 시기에는 사람이 많이 모이는 장소 가지 않기

5) 인플루엔자 의심 증상(발열 및 기침 또는 인후통 등)을 보이는 사람과 접촉을 피하기

6) 인플루엔자 의심 증상(발열 및 기침, 인후통 등) 발생 시 진료를 받은 후 집에서 충분한 휴식 및 수분·영양 섭취

7) 인플루엔자 진단을 받은 경우 "해열제 없이 정상체온 회복 후 24시간이 경과할 때까지" 어린이집, 유치원, 학교 및 학원 등에 등원·등교를 하지 않도록 함

4 환경 관리

• 2020-2021절기에는 코로나19 예방을 위한 방역수칙 준수 필요

가 자주 만지는 표면과 물건을 청소·소독

○ 일상적인 청소(또는 세척) 및 소독에 대해서는 일반적 절차 준수

– 인플루엔자 유행시기에는 책상, 계단 난간, 문 손잡이, 컴퓨터 키보드, 실습 항목, 수도꼭지 손잡이, 전화기 및 장난감과 같이 자주 접촉하는 표면이나 물건을 소독액을 충분히 적신 수건이나 소독용 티슈 등으로 닦아 소독하는 등 매일 위생적으로 청소

○ 화장실, 욕실과 같이 특정 영역의 소독에 대해서도 일반적 절차 준수

○ 눈에 띄게 더러워진 표면이나 물건은 즉시 청소(또는 세척)

○ 반드시 마스크, 일회용 방수 장갑 등을 착용하고 청소나 소독을 실시

○ 표면이나 물건이 체액이나 혈액으로 더러워지면 일회용 장갑 등을 사용하여 신체와 접촉하지 않도록 하면서 청소(또는 세척) 시행

– 체액이나 혈액을 제거한 다음 표면을 청소·소독

○ 청소·소독 후에는 반드시 올바른 손씻기 또는 손위생을 준수

나 일상적인 청소(세척) 및 소독

○ 인플루엔자 바이러스는 표준 세척 및 소독 방법으로 이를 제거할 수 있음

– 인플루엔자 바이러스는 표면에 오염된 후 2~8 시간 정도 생존하며 이 시기에 잠재적으로 사람을 감염시킬 수 있음

○ 벽과 천장을 닦아내거나 실내 공기 방취제 사용·훈증 등의 특수한 세척이나 소독 과정은 일반적으로 권장하지 않음

※ 이러한 특수 세척이나 소독은 사람의 눈·코·목과 피부를 자극할 수 있으며, 천식 악화 등의 심각한 부작용 가능성이 있음

다 올바른 청소와 소독

○ (1단계) 일반 가정용 청소 비누 또는 세제와 물로 청소
- 표면이나 물건에서 먼지와 체액을 제거
- 소독 전에 표면이 깨끗해야 함(눈에 보이는 오염물질 등 제거)
- 일반 가정용 세제를 사용

○ (2단계) 표면이나 물건의 소독
- 소독 후 인플루엔자 바이러스가 제거됨

○ 세제 및 소독제 등으로 청소할 때는 기본적으로 제품 설명서를 준수

○ 식품의약품안전처의 허가를 받은 소독제를 사용하며, 사용전 제품 설명서에서 인플루엔자 바이러스에 대한 유효성 승인 여부를 확인

○ 위와 같은 소독제를 구할 수 없는 경우에는 염소 표백제를 사용

> ※ 염소 소독제를 이용한 소독 용액은 다음과 같이 만들어 사용 가능
> (예: 1,000ppm 농도 소독용액 1L를 만드는 경우)
> - 염소 소독제 25ml + 물 975ml (농도 1,000ppm 기준)
> - 용액을 헝겊에 묻혀 표면을 닦는다.
> - 3~5 분 동안 기다린다
> - 깨끗한 물로 표면을 헹군다

○ 전화기나 컴퓨터 등과 같이 자주 만지는 전자 제품에는 소독용 티슈 등을 사용하여 청소

* 소독용 티슈는 식약처의 감염병예방용 살균제로 허가된 제품을 사용

- 소독용 티슈 사용 시에는 설명서 및 사용 방법을 준수
- 전자 제품이 세척 및 소독을 위해 액체 사용을 견딜 수 있는지 확인

○ 식기는 평소와 같은 방법으로 식기 세척기 또는 주방세제와 물로 설거지

○ 침구류, 수건 및 기타 린넨 제품은 각 옷감의 세탁 방법에 따라 가정용 세탁 비누로 세탁

○ 더러워진 접시 등 식기와 세탁물을 다룬 후 마지막에 비누를 이용하여 손씻기

* 아픈 사람이 사용하는 식기 및 린넨은 별도로 취급할 필요는 없으나, 철저히 세척하도록 권고

라 올바른 세제 및 소독제 사용

○ 세제 및 소독제 등 청소용품 사용 전에 교직원 및 청소 담당자는 제품 설명서 및 사용방법을 숙지하여 안전하게 사용하는 방법을 익히고 표기된 위험 경고 등을 준수하여 청소를 시행

– 별도의 안내가 없는 한, 세제와 소독약을 섞는 등의 사용 방법은 위험할 수 있음

* 예) 염소 표백제 및 암모니아 세제를 동시 사용하는 경우 부상을 입을 수 있으며 심한 경우 사망 가능

○ 청소 시 일회용 방수 장갑, 눈 보호 장치, 방수용 앞치마 등을 착용

마 폐기물 처리

○ 폐기물 처리에 대한 표준 절차를 준수

○ 사용하기 쉬운 곳에서 노터치(휴지통 뚜껑을 손으로 열지 않고 발을 이용) 휴지통을 배치

○ 청소할 때 쓰는 일회용품은 사용 직후에 쓰레기통에 폐기

○ 쓰레기통을 비울 때 사용한 휴지 및 기타 쓰레기에 손 등 신체 접촉하지 않으며, 접촉한 경우 반드시 비누를 이용하여 손씻기 시행

5 Q&A

Q1 인플루엔자는 어떤 질병인가요?

인플루엔자는 흔히 독감이라고도 불리며, 인플루엔자바이러스에 의한 전염성 호흡기질환입니다. 인플루엔자의 임상 증상은 경증에서 중증까지 나타날 수 있으며, 심한 경우 입원이 필요하거나 사망에까지 이를 수 있습니다. 특히, 만 65세 이상 어르신, 어린이, 임신부, 폐질환/심장질환 환자, 특정 만성질환 환자, 면역저하자 등은 폐렴 등 합병증이 발생하거나 입원할 위험이 높습니다.

Q2 인플루엔자는 어떻게 감염되나요?

인플루엔자는 기침, 재채기 등을 통해 사람끼리 전염됩니다.
기침/재채기에 의해 다른 사람이나 물체에 묻은 비말을 만진 손을 씻지 않고 눈, 입 또는 코를 만질 경우에도 인플루엔자바이러스에 감염될 수 있습니다.

Q3 인플루엔자는 얼마 동안 다른 사람에게 전파 되나요?

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.

Q4 인플루엔자의 증상은 무엇인가요?

인플루엔자 바이러스에 감염되면 1~4일(평균 2일) 후에 증상이 나타납니다.
인플루엔자는 발열, 두통, 근육통, 콧물, 인후통, 기침 등의 증상이 나타납니다. 소아는 오심, 구토, 설사 등이 나타나기도 합니다.
발열과 같은 전신 증상은 일반적으로 3~4일간 지속되지만, 기침과 인후통 등 해열된 후에도 며칠 간 더 지속될 수 있습니다.

Q5 인플루엔자 의심 증상이 나타나면 어떻게 해야하나요?

발열, 인후통 등 인플루엔자 의심증상이 나타나면 진료나 검사가 필요합니다. 특히, 2020년 겨울에는 코로나19와 인플루엔자가 함께 유행할 가능성이 있으므로, 의료기관 방문 시, 중앙방역대책본부의 최신 방역수칙을 참고하시는 것이 필요합니다.
특히, 65세 이상의 어르신이나 기저질환이 있는 환자들은 고열 등의 인플루엔자 증상이 발생하면 지체하지 마시고, 방역수칙을 준수하며 의료진의 진료를 받으시는 것이 필요합니다.

Q6 인플루엔자로 진단받은 경우 등교나 출근을 할 수 있나요?

인플루엔자로 진단 받은 경우는 감염력이 소실될 때까지 등교, 등원, 출근 등을 하지 않고 집에서 휴식을 취해야합니다. 집에서 휴식을 취하는 동안 가정 내의 65세이상 고령자 등 고위험군과의 접촉은 피해야하며, 병원 방문 등의 꼭 필요한 경우 외에는 외출을 삼가야합니다.
다시 등교나 출근을 하기 위해서는 해열제가 없이도 해열이 된 후 최소 24시간 이상 경과를 관찰해야 합니다.

Q7 인플루엔자로 항바이러스제를 투약하고도 증상이 호전되지 않으면 어떻게 하나요?

안증상이 심해지거나 호전되지 않으면 다시 의료진의 진료를 받으셔야합니다. 특히, 다음과 같은 증상이 나타나는 경우 응급처치가 필요할 수 있으므로, 바로 진료를 받아야합니다.

- 어린이: 숨참, 호흡곤란, 청색증, 흉통, 중증의 근육통, 탈수(8시간 이상 무뇨 등), 경련, 40℃ 이상 고열, 생후 12주 이내 유아의 발열, 만성질환의 악화 등
- 어른 : 호흡곤란이나 짧은 호흡, 가슴이나 복부의 지속적인 통증이나 압박감, 지속적인 어지럼증, 경련, 무뇨, 중증의 근육통, 중증의 위약감, 만성질환의 악화 등 이 된 후 최소 24시간 이상 경과를 관찰해야 합니다.

Q8 A형 인플루엔자와 B형 인플루엔자는 어떤 차이가 있나요?

인플루엔자바이러스는 핵산 유형에 따라 크게 A형과 B형으로 나뉘는데 A형과 B형 모두 중등도 내지 중증 경과를 나타낼 수 있으며 모든 연령에게 감염을 야기합니다. A형 바이러스는 표면 항원에 따라 다양한 아형이 유행합니다. B형 인플루엔자바이러스는 주로 소아에서 감염을 일으키며 항원형에 따라서 B/Victoria와 B/Yamagata 두 가지 계통으로 나누어집니다.

Q9 인플루엔자의 합병증은 무엇인가요?

합병증은 어르신, 어린이, 만성질환자 등에서 잘 발생하며 이로 인해 입원하거나 사망하는 경우도 있습니다. 인플루엔자의 가장 흔한 합병증은 중이염과 세균성 폐렴이며 이외에도 심근염, 심낭염, 기흉, 기종격동, 뇌염, 뇌증, 횡단성 척수염, 횡문근융해증, 라이 증후군 등이 발생할 수 있습니다.
또한 만성기관지염이나 만성호흡기질환, 만성심혈관계 질환의 경우 인플루엔자 감염으로 질환이 악화될 수 있습니다.

Q10 인플루엔자는 어떻게 예방할 수 있나요?

인플루엔자를 예방하기 위해서는 인플루엔자 예방접종을 받는 것을 적극 권장합니다. 또한, 호흡기감염병 증상자와 접촉을 피하고, 올바른 손씻기와 손으로 눈, 코 또는 입을 만지지 않기 등 개인위생수칙을 준수해야 합니다. 인플루엔자가 유행하는 시기에는 사람이 많은 곳은 가지 않는 것이 좋습니다.

Q11 인플루엔자 유행은 언제 시작하고 끝나나요?

우리나라는 통상적으로 11월~4월 사이 인플루엔자가 유행하지만, 인플루엔자 유행 시기는 매년 다르기 때문에 시작과 끝을 예측하기는 어렵습니다.
매주 인플루엔자 유행 상황을 질병관리청 홈페이지(http://www.cdc.go.kr)에 게시하고 있으니 참고하시기 바랍니다.

Q12 인플루엔자 예방접종은 얼마나 효과가 있나요?

인플루엔자 예방접종의 효과는 예방접종을 받은 사람의 연령, 기저질환, 이전 감염과 접종여부에 따른 면역 상태, 백신 바이러스 주와 유행바이러스의 일치정도에 따라 매년 나라별, 균주별로 다양하나, 백신주와 유행주가 일치할 경우 건강한 성인에서 70~90% 예방효과를 보이는 것으로 알려져 있습니다.

Q13 2020-2021절기 인플루엔자 예방접종을 했는데 인플루엔자에 걸릴 수 있나요?

인플루엔자 예방접종 후 약 2주 가량 경과되면 방어항체가 형성되므로 그 이전에는 인플루엔자에 감염될 수 있습니다.
건강한 성인의 경우 백신 바이러스주와 유행 바이러스가 일치할 때 약 70~90%의 예방효과가 있는 것으로 알려져 있으나, 일치하지 않을 경우 백신의 효과가 떨어지고, 개인별 면역에도 차이가 있어 인플루엔자에 걸릴 수 있습니다.
또한 어르신이나 만성질환이 있는 사람이 인플루엔자 예방접종 효과가 상대적으로 떨어질 수 있으나 인플루엔자 예방접종은 인플루엔자로 인한 입원과 사망을 줄이는데 매우 효과적이므로 예방접종을 적극 권장합니다.
미국 질병통제예방센터(CDC)에서도 인플루엔자 예방접종이 인플루엔자 감염을 완벽하게 예방할 수는 없지만 최선의 예방 수단으로 권고하고 있습니다.

Q14 인플루엔자와 코로나19 어떻게 구분하나요?

인플루엔자와 코로나19는 둘다 호흡기바이러스 감염병으로 발열, 인후통, 기침 등의 상부호흡기감염 증상을 보이므로, 증상으로 두 감염병을 구별하기는 어렵고, 검사를 통해 구별할 수 있습니다.
다만, 비교해보자면, 인플루엔자는 상대적으로 갑작스러운 고열과 근육통, 두통이 발생하는 경우가 많고, 코로나19는 후각 또는 미각의 저하나 호흡곤란이 있을 수 있다는 특징이 있습니다.

Q15 코로나19가 유행하고 있는데, 발열과 호흡기 증상이 나타나면 어떻게 해야하나요?

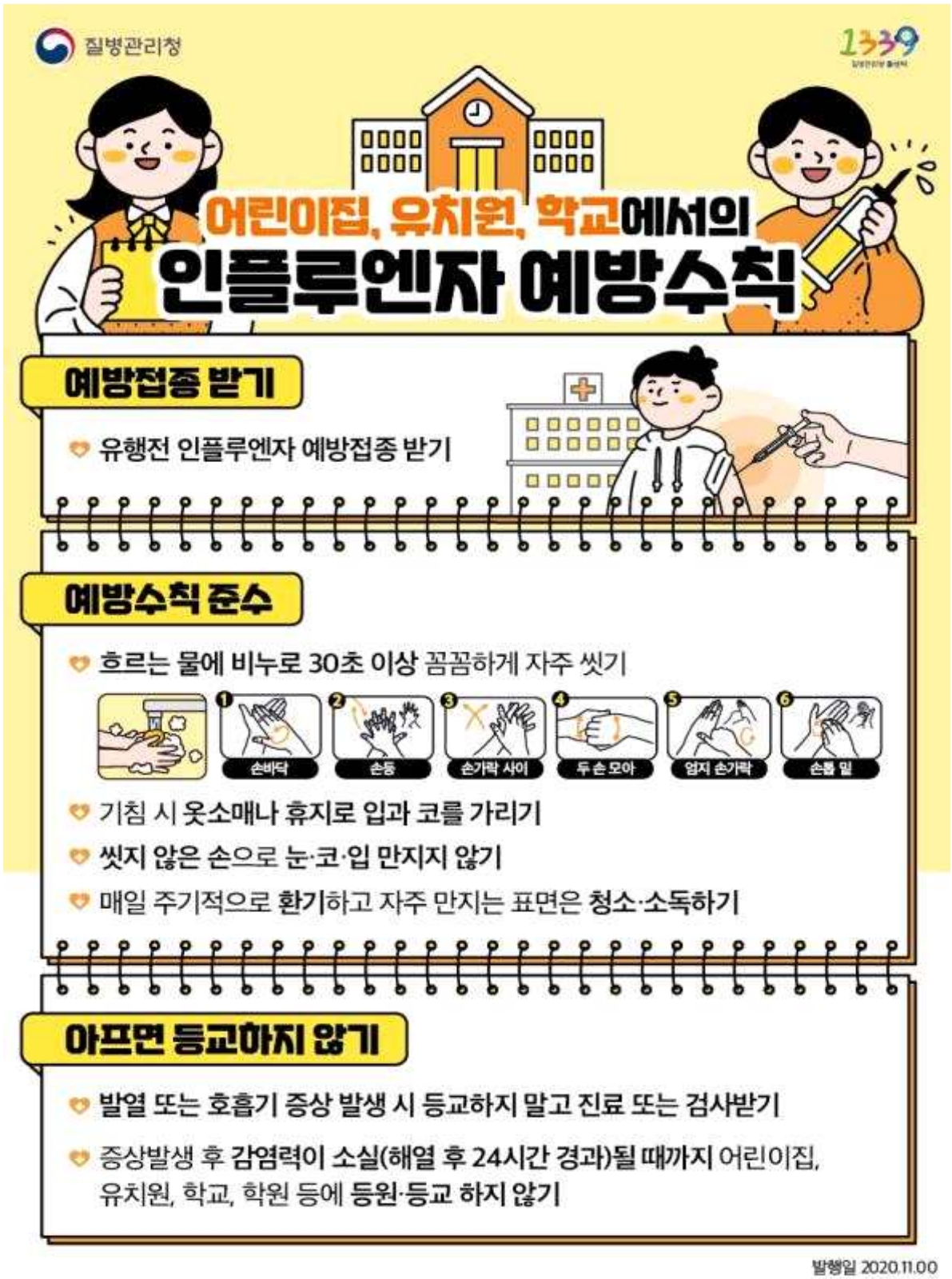
발열, 인후통 등 인플루엔자 의심증상이 나타나면 진료나 검사가 필요합니다. 특히, 2020년 겨울에는 코로나19와 인플루엔자가 함께 유행할 가능성이 있으므로, 의료기관 방문 시, 중앙방역대책본부의 최신 방역수칙을 참고하시는 것이 필요합니다.

특히, 65세 이상의 어르신이나 기저질환이 있는 환자들은 고열 등의 인플루엔자 증상이 발생하면 지체하지 마시고, 방역수칙을 준수하며 의료진의 진료를 받으시는 것이 필요합니다.

참고 1 손씻기 포스터

질병관리청
1339
손만
잘 씻어도
설사질환
30%
예방
감기·인플루엔자 등
호흡기질환
20%
출처 : 미국 질병예방통제센터(CDC)
비누거품으로 꼼꼼하게 30초 이상
올바른
손씻기
6단계
1 손바닥
2 손등
3 손가락 사이
4 두 손 모아
5 엄지 손가락
6 손톱 밑
발행일 : 2020.10.05.

참고 2 인플루엔자 예방수칙 포스터



참고 3 인플루엔자 안내문 예시 (학부모용)

□ 인플루엔자 바로알기

인플루엔자는 흔히 독감이라고도 불리며, 인플루엔자 바이러스에 의한 전염성 호흡기 질환입니다. 예방접종은 자녀들을 인플루엔자로부터 보호하는데 도움이 됩니다.

※ '20-'21절기에는 인플루엔자 수칙과 더불어, 코로나19 예방을 위한 방역수칙 등 코로나19 지침을 함께 적용하시기 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 사람간 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 해야하나요?

가장 좋은 예방 방법은 가족 모두 매년 인플루엔자 예방접종을 하는것입니다.

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 해야합니까?

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. 자녀가 인플루엔자로 진단받은 경우 등교를 해도되나요?

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 경우외에는 외출을 삼가야 합니다.
해열제가 없이도 해열이 된 후 24시간 이상 경과를 관찰한 후 등교할 수 있습니다.