



## 인플루엔자(독감) 예방수칙 안내

(우 54072) 전라북도 군산시 공포3로 48(조촌동) 교무실 : 063-453-9009 행정실 : 063-454-8083 (fax : 063-454-8084)

학부모님 안녕하세요.

최근 교내에 인플루엔자(독감) 감염병이 유행하고 있어 예방수칙을 안내하오니 손씻기, 기침 예절, 호흡기 증상 시 마스크 착용 등 개인위생 수칙을 철저히 지킬 수 있도록 가정에서도 학부모님들의 지도 부탁드립니다.

### 1. 인플루엔자(독감) 개요 및 특징

#### ▶ 유행 시기

통상 매년 10월부터 산발적으로 발생하다가 환자 수가 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 재채기할 때 분비되는 비말을 통해 전파
- 접촉감염 : 바이러스에 오염된 물건(책상, 문손잡이, 장난감, 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 완전히 배제할 수는 없음

#### ▶ 치료: 휴식 및 대증요법 / 항바이러스제 복용(발병 48시간 내 투여 시 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. 예방수칙

#### 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 나눠 먹지 않기

### 3. 인플루엔자 관련 Q&A

#### 1. 인플루엔자는 얼마나 위험한가요?

인플루엔자의 임상 증상은 경증에서 중증까지 나타날 수 있으며, 심한 경우 입원이 필요하거나 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 며칠간 더 지속될 수 있습니다.

#### 4. 자녀가 인플루엔자에 걸리지 않게 하려면 어떻게 해야하나요?

인플루엔자를 예방할 수 있는 가장 좋은 방법은 예방접종이지만, 그와 더불어 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 기침 예절 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

#### 5. 자녀가 아프면 어떻게 해야합니까?

자녀에게 발열과 기침 등 호흡기 증상이 나타나면 의사의 진료 후 자녀가 충분한 휴식 및 수분 섭취를 하도록 해주세요. 다음과 같은 증상이 나타나면 건강한 자녀라도 지체없이 진료를 받아야 합니다. (아래 증상 외에도 부모님의 판단으로 심각하다 생각되면 의료진의 진료를 받아야 합니다.)

- 빠른 호흡 또는 호흡곤란
- 푸르스름한 입술 또는 창백한 얼굴
- 갈비뼈 통증 또는 가슴 통증
- 심한 근육통 (아이가 걷기를 거부함)
- 만성질환의 악화
- 38℃ 이상의 고열 (12주 미만 자녀의 발열)
- 발작, 탈수(8시간 동안 소변 없음, 구강 건조, 울 때 눈물 없음)
- 호전되었다가 다시 재발 되는 발열 또는 기침

#### 6. 자녀가 인플루엔자로 진단받은 경우 등교해도 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 외는 외출을 삼가야 합니다. 해열제 복용없이도 해열된 후 24시간 이상 경과를 관찰한 후 등교할 수 있습니다.

# 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 문질러 주세요



4 두 손 손가락을 마주잡고 모아 문질러주세요



5 엄지 엄지 손가락을 다른 편 손가락 손바닥으로 돌려주면서 문질러 주세요



6 손등 손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손등 앞뒤를 깨끗하게 하세요

2023. 10. 31.

군 산 금 빛 초 등 학 교 장