



생각은 크게 마음은 따뜻하게 배움은 즐거운 하가교육

전주하가초등학교

제 2023-81호

인플루엔자(독감) 예방법 안내

□ 인플루엔자 바로알기

인플루엔자는 흔히 독감이라고도 불리며, 인플루엔자바이러스에 의한 감염성 호흡기질환입니다. 예방접종은 자녀들을 인플루엔자로부터 보호하는 데 도움이 됩니다.

※ '22-'23절기에는 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 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.

□ 자녀 보호하기

1. 자녀가 인플루엔자에 걸리지 않게 하려면 어떻게 해야하나요?

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 해야합니까?

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

다음과 같은 증상이 나타나면 건강한 자녀라도 지체없이 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

※ 위 증상 외에도 부모님의 판단으로 심각하다 생각되시면 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 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 진단시에는 어린이집, 유치원, 학교 등 등교 자제

▶ 인플루엔자 예방접종 받기

▶ 인플루엔자 유행시기에는 사람이 많은 장소 방문 자제

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 왼쪽으로 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



손바닥 손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요



손등 손등과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요



손가락 손바닥을 마주대고 손가락 사이 손가락을 끼고 문질러 주세요



두 손 손가락을 마주잡고 모아 문질러주세요



엄지 엄지 손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 주세요



손등 엄지 손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문질러 손등 밑을 깨끗하게 하세요