



인플루엔자(독감) 예방 가정통신문

가정통신문

2023. 4. 28.(금)

발행부서 : 교무실

전북 익산시 함열읍 와리 3길 19-3 / <http://www.hamyol.hs.kr> / 861-0887(교무실) 861-0888(행정실)

계절성 인플루엔자(독감) 환자 증가세가 이어지고 있어 학교 및 지역사회의 확산을 방지하기 위해 관련 정보 및 예방접종을 안내해드리오니 적극 참고하여 건강하고 안전한 학교생활을 하시기 바랍니다.

1) 인플루엔자란 어떤 질병인가요?

인플루엔자는 흔히 **독감**이라고도 불리며, 인플루엔자바이러스에 의한 감염성 호흡기 질환입니다. 인플루엔자의 임상증상은 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.

2) 인플루엔자는 어떻게 전염되나요?

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 인플루엔자 바이러스에 감염될 수 있습니다.

3) 인플루엔자에 감염되면 의심 증상은 무엇인가요?

인플루엔자바이러스에 감염되면 1~4일(평균 2일) 후에 증상이 나타납니다. **인플루엔자는 발열, 기침, 두통, 근육통, 콧물, 인후통 등의 증상**이 나타납니다. 소아는 오심, 구토, 설사 등이 나타나기도 합니다. 발열과 같은 전신증상은 일반적으로 3~4일간 지속되지만, 기침과 인후통 등은 해열된 후에도 며칠간 더 지속될 수 있습니다.

4) 인플루엔자 예방은 어떻게 하나요?

인플루엔자 예방접종을 받고, 인플루엔자 환자와 접촉을 피하고, 올바른 손씻기와 씻지 않은 손으로 눈, 코 또는 입을 만지지 않기 등 **개인위생수칙을 준수**해야 합니다.

5) 인플루엔자 환자가 다른 사람에게 전파시킬 수 있는 기간은 어느 정도인가요?

인플루엔자 환자의 나이나 상태에 따라 바이러스 전파 기간의 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.

6) 인플루엔자로 진단받은 경우 등교나 출근을 할 수 있나요?

인플루엔자로 진단받은 경우는 해열 후 24시간이 경과하여 감염력이 소실될 때까지 등교를 하지 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.

다시 등교나 출근을 하기 위해서는 해열제 복용없이도 해열이 된 후 최소 24시간 이상 경과를 관찰해야 합니다.

※ 완치 후 등교 시 담임선생님께 **★격리기간이 명시★된 의사소견서(또는 진료확인서, 진단서 등)를 제출해야 출석 인정 가능**

(소견서에 **진단명, 격리기간이** 꼭 명시되어 있어야 하며 격리기간만 출석으로 인정됨)

7) 인플루엔자는 어떻게 예방할 수 있나요?

1. 예방접종

인플루엔자를 예방하기 위해서는 인플루엔자 예방접종을 받는 것을 권장합니다.

※ 예방접종 금기사항

- 인플루엔자 백신 성분에 중증 알레르기 반응이 있었던 경우
- 인플루엔자 백신 접종 후 심한 과민 반응 또는 계란에 심한 과민반응(아나필락시스, 쇼크 증상)의 과거력이 있는 경우
- 과거 백신접종 후 6주 이내 길랑-바레 증후군이나 다른 신경 이상의 발생력
- 현재 발열이 확인된 경우

※ 백신 접종은 절대 강제사항이 아니며 본인과 보호자가 모두 희망하는 경우에만 접종 실시

※ 모든 예방접종은 부작용이 있을 수 있으므로 의사와 충분히 상담 후 예방접종

2. 호흡기 감염병 증상자와 접촉을 피하고, 올바른 손씻기와 손으로 눈, 코 또는 입을 만지지 않기 등 개인위생수칙을 준수해야 합니다.
3. 인플루엔자가 유행하는 시기에는 사람이 많은 곳은 가지 않는 것이 좋습니다.

<인플루엔자 감염 예방 수칙>

① 인플루엔자 예방접종 받기

② 발열 및 호흡기 증상이 있을 시 의료기관을 방문하여 적절한 진료 받기

③ 올바른 손씻기의 생활화

- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
- 외출 후, 식사 전후, 코를 풀거나 기침재채기 후, 용변 후 등

④ 기침예절 실천

- 기침할 때는 휴지나 옷소매로 입과 코를 가리고 하기
- 사용한 휴지나 마스크는 바로 쓰레기통에 버리기
- 기침 후 반드시 올바른 손씻기 실천

⑤ 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기

8) 인플루엔자는 치료제가 있나요?

의료기관을 방문하여, 항바이러스제를 복용하며, 휴식을 취하는 것이 중요합니다.

2023. 04. 28.
함 열 고 등 학 교 장