

제 2019 - 32호		전주한일고등학교
	誠實 · 勤勉 和合 · 奉仕 創造 · 開拓	http://hanilgo.hs.kr 전주시 완산구 백제대로 442 교무실 ☎063-274-2162 행정실 ☎063-274-2161

인플루엔자 유행 주의보

전국적으로 청소년에서 인플루엔자발생이 증가하고 있고, 우리 학교에서도 인플루엔자 감염 학생들이 있어 유행에 따른 주의가 요구되고 있습니다.

특히 집단생활을 하는 학교 특성상 집단발병 할 가능성이 있어, 이에 인플루엔자 예방법을 안내해 드리오니 가정에서 많은 협조 부탁드립니다.

1. 인플루엔자 바로 알기

- **인플루엔자란?** 흔히 독감이라고 하며 매년 겨울철에(10월-4월) 유행하는 인플루엔자바이러스에 의한 전염성이 높은 급성 호흡기 질환입니다.
- **인플루엔자의 증상은 무엇인가요?** 고열(38-41°C), 근육통, 피로감, 두통, 오한의 전신증상과 기침, 콧물, 목통증 등의 호흡기 증상이 나타납니다.
- **인플루엔자는 어떻게 전파되나요?** 기침이나 재채기 등을 통해 사람끼리 전염됩니다.
폐쇄 공간에서는 공기 감염도 가능하며, 인플루엔자 바이러스에 오염된 물건 등을 만지고 나서 눈이나, 코, 입 등을 만지는 경우 감염될 수도 있습니다.

2. 어떻게 예방하나요?

- 가. 개인위생을 철저히 하고 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않습니다.
- 나. 기침과 재채기를 할 때에는 반드시 휴지나 손수건으로 가리고 하거나 옷으로 가리는 등 기침에티켓을 준수합니다.
- 다. 외출 후나 다중이 많이 모이는 장소를 다녀온 후에는 반드시 손을 씻고 평소 손 씻기를 생활화 합니다.
- 라. 평소보다 물을 많이 마십니다(2,000ml이상).
- 마. 신선한 과일, 채소 등 비타민이 풍부한 음식을 먹고, 무리한 활동은 자제 합니다.
- 바. 생활공간은 건조하지 않도록 적절한 습도를 유지하고, 자주 환기를 하여야 합니다.
- 사. 인플루엔자 예방접종 권장대상자는 인플루엔자 예방접종을 합니다.

3. 주요 상황별 행동방법

- **고열, 근육통 등의 인플루엔자 증상이 생겼어요?**
☞ 학교에 등교하기 전인 경우 담임선생님에게 연락하고 가까운 병원에서 진료를 받습니다.
만약 학교에 이미 등교하였다면, 즉시 담임선생님이나 보건실로 갑니다. 이 때 마스크가 있으면 착용을 하고, 기침 시에는 반드시 휴지나 옷 등으로 가려야 합니다.
- **인플루엔자 환자와 접촉했어요?**
☞ 고위험군이 아닌 대부분의 사람들은 인플루엔자 환자와 접촉한 것만으로는 특별한 치료나 격리가 필요 없이 일상생활을 하면 됩니다. 의심증상이 나타나면 즉시 병원을 방문하여 진료를 받습니다.
- **병원에서 인플루엔자 확진을 받으면...**
☞ 담임선생님에게 진단 사실을 알리고, 의사의 판단에 따라 입원 또는 집에서 치료를 하면 됩니다. 입원 또는 집에서 치료를 하는 경우에는 반드시 진료확인서(진단명, 발병일, 입원/격리기간 등 포함)를 받아야지 출석을 인정받을 수 있습니다. 등교중지 시 집에서 처방약을 복용하고 충분히 휴식을 취하는 것이 좋습니다.
학원이나 사람들이 많은 장소를 다녀서는 안 됩니다.