

## 첨부 1

# 인플루엔자 예방 국민행동요령

**첫째, 손을 자주 씻고, 손으로 눈·코·입을 만지는 것을 피하십시오.**

- 외출 후 집에 돌아왔을 때, 바로 손을 씻으십시오.
- 흐르는 물에 비누 등으로 20초이상 손을 씻으십시오.

**둘째, 재채기나 기침을 할 경우에는 휴지로 입·코를 가리고 하십시오.**

- 기침이 계속될 경우 가급적 마스크를 사용하십시오.
- 휴지가 없을 경우에는 옷소매로 가리고 하십시오.
- 기침시 사용한 휴지는 버리고 손을 깨끗하게 씻으십시오.
- 창문을 열어 자주 환기를 시키십시오.

**셋째, 인플루엔자 예방접종 권장 대상자는 예방접종을 받으십시오.**

(인플루엔자 예방접종 권장대상자)

- 만성질환자(만성폐·심장·간·신장질환, 당뇨, 면역저하, 혈액·종양질환, 신경·근육질환)
- 65세 이상 노인, 50세~64세 인구
- 생후 6개월 ~ 59개월 소아, 임신부
- 만성질환자·임신부·65세 이상 노인과 거주하는 자, 6개월 미만 영아를 돌보는 자
- 의료인, 사회복지시설 생활자

※ (예방접종효과) 약 6개월 간 지속

**넷째, 인플루엔자 의심증상이 있는 경우, 가까운 병원에서 진료를 받고, 충분한 휴식과 수분섭취를 하시기 바랍니다.**

- 만성질환자, 임신부, 65세이상 노인, 어린이 등 고위험군은 합병증 예방을 위해 신속하게 진료를 받으시고, 필요시 항바이러스제 처방을 받으십시오.
- 인플루엔자 의심증상이 있을때는 손씻기, 기침예절 등 개인위생을 철저히 하고, 대중과의 접촉을 가급적 자제하십시오.

※ (인플루엔자 의심증상) 37.8℃이상의 발열이 있으면서, 인후통, 기침, 콧물 또는 코막힘 등

## 첨부 2

## 생활 속 호흡기감염병 예방 수칙

- 자주 손을 씻고 개인 위생수칙을 잘 지키기
- 기침이나 재채기를 할 때 휴지나 손수건 등으로 입과 코를 가리고 하는 “기침예절” 준수하기
- 발열과 호흡기 증상(기침, 목 아픔, 콧물 등)이 있는 경우 마스크 착용하기
- 인플루엔자 의심 증상이 있는 경우 즉시 의사의 진료 받기

### [기침예절]



기침이나 재채기를 할 때는  
사람이 없는 쪽으로 몸을 돌린 후  
소매로 가리고 합니다.

기침 후에는 비누로 손을 씻거나  
알코올 손소독제로 닦아줍니다.



기침이 계속되면 마스크를 착용하세요.  
마스크를 착용할 때에는  
코 위쪽으로 밀착클립을 눌러  
얼굴표면에 맞도록 하시고  
위 아래 주름을 펴서  
턱 밑까지 완전히 덮습니다.

마스크는 젖지 않도록 자주 교환하며,  
마스크를 벗을 때에는  
끈을 잡고 버립니다.



### 첨부 3

## 오염된 물건 소독

○ 75~100℃의 열

○ 화학제품

- Chlorine, Hydrogen, Peroxide, Detergents (Soap) : 염소계
- Iodophors (Iodine-based antiseptics) : 요도드계
- Alcohol : 알코올계

\* 인플루엔자 바이러스는 책이나 지갑과 같은 무생물 표면에서  
2~8시간 정도 생존

\* 참고자료

미국질병통제센터: <http://www.cdc.gov/flu/protect/preventing.htm>

The Center for Health and Health care in School

: <http://www.healthinschools.org/sh/influenza.asp>