



## 겨울에도 식중독은 발생합니다!



### 겨울철 식중독 원인 '노로바이러스' 란?

노로바이러스 감염증은 노로바이러스에 의한 유행성 바이러스성 위장염입니다. 감염자의 대변 또는 구토물에 의해서 음식이나 물이 노로바이러스에 오염될 수 있고, 감염자가 접촉한 물건의 표면에서 바이러스가 발견될 수 있어 전염성이 매우 높습니다.

### 노로바이러스의 증상

노로바이러스에 감염되면 구토, 복통, 설사, 두통 및 오한의 증상이 나타나게 됩니다. 의심증상이 나타나면 의료기관을 방문하여 의사의 지시에 따라야 합니다.



손은 비누로 깨끗이 씻기



음식물은 익혀서 먹기



물은 끓여서 마시기





# 인플루엔자 Influenza (독감, 플루)



선생님. 저 그냥 감기 걸린거 맞죠?  
그런데 예전보다 더 괴로운거 같아요.

그냥 감기가 아니고 독감이란다.

독감이에요? 감기랑 뭐가 달라요?

감기는 우리 호흡기에 급성염증이 생기는 것으로  
대개 리노 바이러스가 체내에 침입해 잠입 후 짧게는 3~4일,  
길게는 2주 정도 코와 목 등을 아프게 해.

반면 독감은 인플루엔자 바이러스가 침투해  
고열과 두통, 근육통, 인후통, 마른기침 등의 증상을  
일으키는 질환이란다. 감기보다 증세가 심하지.

인플루엔자 바이러스      A형 인플루엔자 바이러스

인플루엔자 바이러스는 크게 A형과 B형으로 나누는데 A형의 경우  
전염성이 강하고 폐렴등의 합병증을 일으키는 위험한 바이러스란다.

그렇군요. 전 감기에 자주 걸리는 편인데  
인플루엔자 예방주사를 맞으면 도움이 되겠죠?

독감과 감기를 같은 병으로 생각하는 경우가 있지만 이 둘은 서로  
원인이 다른 질병이란다. 인플루엔자 예방접종을 받았다고 해서  
일반 감기까지 예방할 수 있지는 않아.

그럼 인플루엔자 예방접종은 얼마나 효과가 있어요?

건강한 젊은 사람이라면 약 70~90%의 예방효과가  
있고 노인이나 만성질환이 있는 사람은 효과가 약간  
떨어진다. 하지만 노인, 만성질환자도 예방주사로  
인해 입원을 줄이고 인플루엔자로 인한 사망을 줄이는데  
매우 효과적이므로 예방주사를 꼭 맞는 것이 좋겠지.

그렇군요. 저도 저희 할아버지 할머니와  
꼭 예방주사 맞아야겠어요. 매년 맞아야 해요?

응. 인플루엔자 바이러스는 계속적으로  
변화하기 때문에 매년 유행하는 인플루엔자  
바이러스에 적합한 백신이 개발되고 있단다.  
매년 맞아야겠지?

네, 선생님!

그럼 평소에도 독감에 걸리지  
않으려면 어떻게 해야  
하는지 건강희에게 물어보자 ^^



## ※ 인플루엔자 예방법

1. 하루에 8번 흐르는 물에 30초 손씻기
2. 기침이나 재채기를 할 때에는 휴지나 손수건으로 입과 코를 가리기  
(없으면 옷소매 위쪽으로 가리기)
3. 나를 위해, 친구를 위해 감기나 독감 증상이 있는 경우 마스크 착용하기