

인플루엔자(독감) 예방 안내

남성중학교 보건실 제공

◆인플루엔자의 유행시기 및 특성

인플루엔자(독감)는 통상적으로 매년 10월부터 발생 시작하며 점점 환자 수가 크게 증가하여 12월~1월 경 최고점을 보인 후 감소하여 거의 4월까지 유행함. 인플루엔자 바이러스는 A형, B형, C형의 3가지로 분류되며 A형과 B형이 사람에게 호흡기 감염을 유발하고 항원변이를 통하여 계속적으로 인플루엔자의 유행이 초래됨

◆인플루엔자 증상 및 전파경로

1) 주요 증상

- 급격한 고열
 - * 열은 급격히 상승하여 발병 후 1~3일 이내 38~39°C 또는 그 이상에 도달, 이후 다른 증상과 함께 회복하며 1주일 정도 소요.
- 전신 증상: 두통, 요통, 근육통, 전신 피로감 등
- 호흡기 증상: 콧물, 인후통(목아픔), 기침 등
 - * 노인의 경우, 고열 및 전신 피로감 등의 전신 증상 없이 미열 또는 지속되는 호흡기 증상만을 나타내는 경우도 보고됨

2)전파 경로

- 비말 감염
 - 환자의 기침이나 재채기를 할 때 분비되는 콧물, 가래, 침 등의 체액을 통하여 사람에서 사람으로 전파(2~3m 이내 대화시 가능)
- 접촉감염
 - 바이러스에 오염된 물건(책상, 문 손잡이, 스위치 등) 등이나 환경을 만진 후, 눈, 코, 입 등을 만지는 경우에 발생
 - * 환기가 잘 되지 않는 밀집된 공간에서는 공기 전파도 가능

3) 잠복기 1~4일 (평균 2일)

4) 전염력 대체로 증상발현 1일 전부터 발병 후 약 5~7일 정도

5) 합병증

- 가장 흔한 합병증은 폐렴
- 중이염, 부비동염, 기관지염 등
- 라이증후군: 어린이에서 발생하며 오심, 구토, 경련, 의식변화 등
- 노인이나 만성질환자(당뇨, 심혈관·호흡기계 질환 및 콩팥기능 이상) 등 고위험군에서 기저질환이 악화되거나 합병증으로서 사망도 가능

◆ 기본 예방 수칙

1) 기침 예절

- 기침할 때는 휴지나 옷소매 위쪽으로 입과 코를 가리고 하기
- 기침 후 올바른 손씻기 실천
- 호흡기 증상이 있을시 마스크 착용

2) 올바른 손씻기

- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
- 외출 후, 배변 후, 식사 전·후, 기저귀 교체 전·후, 코를 풀거나 기침, 재채기 후 등 실시

3) 손으로 코, 눈, 입 등을 만지지 않기

- 출처 질병관리본부 -



기침할 때 옷소매로 입과 코를 가리고!

[올바른 기침예절]

1



후지나
손수건은 필수

2



옷 소매로
가리기

3



기침 후
비누로 손씻기

흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기!

[올바른 손씻기 6단계]

1



손바닥

2



손등

3



손가락 사이

4



두 손 모아

5



엄지 손가락

6



손목 밑



발행일 2018.3.21