

인플루엔자 예방 안내

최근 인플루엔자, 급성호흡기감염증 의사환자의 발생이 증가하고 있어 인플루엔자, 급성호흡기감염증 유행에 따른 주의가 요구되고 있습니다. 특히 집단생활을 하는 학교 특성상 집단발병 할 가능성이 큼니다. 이에 인플루엔자 예방법을 안내해 드리오니 가정에서 많은 협조 부탁드립니다.

1. 인플루엔자 바로 알기

- **인플루엔자란?** 흔히 독감으로 알려져 있으며 매년 겨울철에(10월-4월) 유행하는 인플루엔자 바이러스에 의한 전염성이 높은 급성 호흡기 질환입니다.
- 인플루엔자의 증상은 무엇인가요? 인플루엔자바이러스에 감염된 후 1~4일 정도(평균 2일) 후부터 갑작스럽게 시작하는 고열(38-41℃), 근육통, 두통, 오한의 전신증상과 마른 기침, 이후통 등의 호흡기 증상이 나타납니다.
- **인플루엔자는 어떻게 전파되나요?** 환자가 기침이나 재채기를 할 때 분비되는 호흡기 분비물이 호흡기로 들어가 전파되며, 폐쇄 공간에서는 공기 감염도 가능하며, 건조한 점액에서도 몇시간 동안 생존할 수 있기 때문에 인플루엔자 바이러스에 오염된 물건이나 환경을 만지고 나서 눈이나, 코, 입 등을 만지는 경우 감염될 수도 있습니다.
보통 인플루엔자에 감염되면 증상이 나타나기 1일 전부터 발병 후 5일까지 전염력이 가장 높습니다.

2. 어떻게 예방하나요?

- 가. 인플루엔자 예방접종 권장대상자는 인플루엔자 예방접종을 합니다.
※ **인플루엔자 예방접종 권장대상** : 만성질환자(만성폐질환, 만성심장질환, 간질환, 신장질환, 당뇨, 면역저하, 혈액종양질환, 신경근육질환), 65세 이상 노인, 임신부, 6개월 미만 영아를 돌보는 자, 의료인, 생후 6개월 이상 59개월 이하 소아, 사회복지시설 생활자 등
- 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. 개인위생을 철저히 하고 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않습니다.
- 마. 평소보다 물을 많이 마십니다(2,000ml 이상).
- 바. 신선한 과일, 채소 등 비타민이 풍부한 음식을 많이 먹고 피곤하지 않도록 무리한 활동은 자제 합니다.
- 사. 생활공간은 건조하지 않도록 적절한 습도를 유지하고, 자주 환기를 하여야 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 필요없이 일상생활을 하면 됩니다. 다만 마스크를 착용하고 접촉 후 4일 정도는 사람들이 많은 장소를 피하고 의심증상이 나타나면 즉시 병의원을 방문하여 진료를 받아야합니다.
- 병원에서 인플루엔자에 걸렸는데요...
☞ 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. 이 때 진료확인서에 기록된 격리기간 동안 등교를 중지하며, 학원이나 사람들이 많은 장소를 다녀서는 안됩니다. 집에서 치료하는 경우 다른 가족들과 다른 공간을 사용하여야 하며, 수건 등을 따로 사용하여야 합니다. 등교 재개 시에는 반드시 진료확인서를 함께 제출합니다.

2018. 3. 7.

전북동화중학교장