인플루엔자 안내문 (학부모용)

□ 인플루엔자 바로알기

인플루엔자는 흔히 독감이라고도 불리며, 인플루엔자바이러스에 의한 감염성 호흡기질환입니다. 예방접종은 자녀들을 인플루엔자로부터 보호하는 데 도움이 됩니다.

※ '21-'22절기에는 인플루엔자 수칙과 더불어, 코로나19 예방을 위한 방역수칙 등 코로나19 지침을 함께 적용하시기 바랍니다.

□ 부모님이 알아야 할 사항

1. 인플루엔자는 얼마나 위험한가요?

인플루엔자의 임상 증상은 경증에서 중증까지 나타날 수 있으며, 심한 경우 입원이 필요하거나 사망에까지 이를 수 있습니다. 특히, 어린이나 고위험군은 폐렴 기관지염, 부비동염 등 합병증이 발생하거나 입원할 위험이 높고 또한 천식, 당뇨병 그리고 뇌· 신경계 장애가 있는 어린이들은 인플루엔자에 더욱 취약합니다.

2. 인플루엔자는 어떻게 감염되나요?

인플루엔자는 기침, 재채기 등 비말을 통해 사람 간 전파가 됩니다. 또한 인플루엔자 바이러스가 묻어 있는 물건을 만진 다음 손을 씻지 않고 눈, 코, 입을 만질 경우에도 인플루엔자 바이러스에 감염될 수 있습니다.

3. 인플루엔자 증상은 무엇인가요?

인플루엔자 바이러스에 감염되면 1~4일(평균 2일) 후에 증상이 나타납니다.

증상으로는 발열, 두통, 근육통, 콧물, 인후통, 기침 등이 나타나며 소아는 오심, 구토, 설사 등이 나타나기도 합니다. 발열과 같은 전신 증상은 일반적으로 3~4일간 지속되지만, 기침과 인후통 등은 해열된 후에도 며칠간 더 지속될 수 있습니다.

□ 자녀 보호하기

1. 자녀가 인플루엔자에 걸리지 않게 하려면 어떻게 해야하나요?

가장 좋은 예방 방법은 가족 모두 매년 인플루엔자 예방접종을 하는 것입니다.

2. 예방접종 외에도 자녀가 인플루엔자에 걸리지 않게 할 수 있는 방법들이 있나요?

인플루엔자를 예방할 수 있는 가장 좋은 방법은 예방접종이지만,

그와 더불어 학부모님과 자녀들은 다음과 같은 예방수칙도 준수해야 합니다.

① 발열 및 호흡기 증상자를 피하고, 가족 중 발열·호흡기 증상이 있는 경우 다른 가족이 감염되지 않도록 가능한 접촉 피하기

② 기침예절 준수 (기침이나 재채기 시 옷 소매나 휴지로 입과 코를 가리기)

③ 손을 자주 씻기 (흐르는 물에 30초 이상 자주 씻기)

④ 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않기

3. 자녀가 아프면 어떻게 해야합니까?

자녀에게 발열과 기침 등 호흡기 증상이 나타나면 의사의 진료 후 자녀가 충분한 휴식 및 수분 섭취를 하도록 해주세요. 특히, 5세 미만의 자녀나 만성질환이 있는 자녀는 인플루엔자 합병증 위험이 높아 발열 및 호흡기 증상이 나타나면 즉시 의사의 진료가 필요합니다.

다음과 같은 증상이 나타나면 건강한 자녀라도 지체없이 진료를 받아야 합니다.

- 빠른 호흡 또는 호흡곤란
- 푸르스름한 입술 또는 창백한 얼굴
- 갈비뼈 통증 또는 가슴 통증
- 심한 근육통 (아이가 걷기를 거부함)
- 만성질환의 악화
- 38℃ 이상의 고열 (12주 미만 자녀의 발열)
- 발작, 탈수(8시간 동안 소변 없음, 구강 건조, 울 때 눈물 없음)
- 호전되었다가 다시 재발 되는 발열 또는 기침

※ 위 증상 외에도 부모님의 판단으로 심각하다 생각되시면 의료진의 진료를 받아야 합니다.

4. 얼마나 오래 다른 사람에게 인플루엔자를 전파시킬 수 있습니까?

인플루엔자 환자의 나이나 상태에 따라 바이러스 전파 기간에 차이가 날 수 있습니다. 성인의 경우 대개 증상이 생기기 하루 전부터 증상이 생긴 후 약 5~7일까지 감염력이 있으나 소아의 경우에는 증상 발생 후 10일 이상 감염력이 있는 경우도 있습니다.

5. 자녀가 인플루엔자로 진단받은 경우 등교해도 되나요?

인플루엔자로 진단받은 경우, 자녀는 등교하지 않고 집에서 휴식을 취해야 합니다.
집에서 휴식을 취하는 동안 가정 내의 65세 이상 고령자 등 고위험군과의 접촉은 피해야 하며, 병원 방문 등의 꼭 필요한 경우 외는 외출을 삼가야 합니다.
해열제 복용없이도 해열된 후 24시간 이상 경과를 관찰한 후 등교할 수 있습니다.

인플루엔자 가이드라인 중 예방 및 관리 – 대상별 역할: 학부모

• 2021-2022절기에는 코로나19 예방을 위한 방역수칙 준수 필요

1) 유행 전까지 자녀의 예방접종 실시

2) 자녀의 개인위생 관련 지도

3) 유행 시기에 자녀의 외출 시 사람이 많이 모이는 장소의 방문을 삼가며, 특히 발열 및 기침 또는 인후통 등을 보이는 사람을 피하도록 당부

4) 자녀의 건강상태(기저질환력 포함) 및 증상 여부를 정기적으로 확인

5) 자녀가 인플루엔자 의심 증상(발열 및 기침, 인후통 등) 발생 시 진료 후 집에서 충분한 휴식 및 수분·영양 섭취시키기

6) 인플루엔자로 진단받은 경우 해열제 없이 정상체온 회복 후 24시간이 경과할 때까지 어린이집, 유치원, 학교 및 학원 등에 등원·등교를 시키지 않도록 함

* 단, 해열제를 투약한 경우, 마지막 해열제 투약 시점부터 48시간이 경과해야함

- 중증의 증상을 보이거나 면역저하자 등의 경우는 의사의 판단에 따라 등교, 등원, 출근 제한 기간이 달라질 수 있음

7) 자녀가 확진되어 집에서 쉬는 동안 가족 내 65세 이상 고령자나 영유아, 만성질환자 등 고위험군과의 접촉을 피하도록 권고

8) 환경 위생 관리

– 문손잡이, 창문, 스위치, 책상과 의자, 장난감 등 전파를 매개하기 쉬운 환경 소독

<등교중지 기간 적용 안내>

❖ 인플루엔자에 걸린 경우, 「학교보건법」 제8조 및 동법 시행령 제22조에 따라 감염병 환자 및 의사환자 등에 대하여 등교 등을 중지할 수 있으며, 「영유아보육법」 제32조 및 동법 시행규칙 33조의2에 따라 감염병 감염자 또는 감염병 의심자는 어린이집으로부터 격리(등원 및 출근 제한)될 수 있습니다.

❖ 2021-2022절기 인플루엔자 지침에 인플루엔자로 인한 등교, 등원, 출근 중지 기간은 "해열제 없이 정상체온 회복 후 24시간이 경과할 때까지"입니다.

* 단, 해열제를 투약한 경우, 마지막 해열제 투약 시점부터 48시간이 경과해야함

- 중증의 증상을 보이거나 면역저하자 등의 경우는 의사의 판단에 따라 등교, 등원, 출근 제한 기간이 달라질 수 있음

어린이 및 학생의 준수사항

1) 유행 시기 전까지 예방접종 받기

2) 개인 위생 준수

- 올바른 손씻기 및 손소독의 생활화
  - 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
  - 소독제(알코올 60% 이상) 20초 이상 비벼서 말리기
  - 외출 후, 식사 전·후, 코를 풀거나 기침, 재채기 후, 배변 후 등
- 기침예절 실천
  - 기침할 때는 휴지나 옷소매 위쪽으로 입과 코를 가리고 하기
  - 사용한 휴지나 마스크는 바로 쓰레기통에 버리기
    (마스크를 버릴 때 끈 잡고 버리기)
  - 기침 후 반드시 올바른 손씻기 실천
  - 호흡기 증상이 있을 시 마스크 착용

3) 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기

4) 유행 시기에는 사람이 많이 모이는 장소 가지 않기

5) 인플루엔자 의심 증상(발열 및 기침 또는 인후통 등)을 보이는 사람과 접촉을 피하기

6) 인플루엔자 의심 증상(발열 및 기침, 인후통 등) 발생 시 진료를 받은 후 집에서 충분한 휴식 및 수분·영양 섭취

7) 인플루엔자 진단을 받은 경우 "해열제 복용없이 정상체온 회복 후 24시간이 경과할 때까지" 어린이집, 유치원, 학교 및 학원 등에 등원·등교를 하지 않도록 함

질병관리청

쌀쌀해진 날씨 건강한 겨울을 준비하는 방법은 인플루엔자 예방접종부터