



물질이 개벽되니
정신을 개벽하자

가정통신문

지평선증 제 2023 - 9호

교무실 : 063-544-3131
행정실 : 063-544-3154
팩 스 : 063-544-3151
<http://www.jipyeongseon.kr/>

독감(인플루엔자) 예방수칙 안내

학부모님 반갑습니다.

최근 전국 및 전북지역에 인플루엔자(독감) 발생이 지속적인 상승 추세로 인플루엔자 확산 방지등 예방 관리에 적극적인 대응이 필요한 시기이기 때문에 예방수칙을 안내하오니 손씻기, 기침예절, 호흡기 증상 시 마스크 착용 등 개인위생수칙을 철저히 지킬 수 있도록 가정에서도 학부모님들의 지도 부탁드립니다.

1. 인플루엔자(독감) 개요 및 특징

▶ 유행 시기

통상 매년 10월부터 산발적으로 발생하다가 환자수가 크게 증가해 12~1월경 고점을 보인 후 감소하여 거의 4월까지 유행하는 양상을 보여왔으나 **금년에는 5월에도 유행 증가 추세 지속**

▶ 전파 경로

- 비말감염 : 환자의 기침 또는 재채기 할 때 분비되는 비말을 통해 전파
- 접촉감염 : 바이러스에 오염된 물건(책상, 문손잡이, 장남감, 스위치 등)을 만진 후 또는 감염이 쉽게 일어나는 환경*에서 눈·코·입 등을 만지는 경우 발생
 - * 환기가 잘되지 않는 밀집된 공간에서는 공기 전파도 가능

▶ 잠복기: 1~4일 / 평균 2일

▶ 전염력: 대체로 증상 시작 1일 전부터 발병 후 5~7일 정도

▶ 진단검사

신속항원검사로 30분 이내 결과 확인 가능, 민감도가 60~80%로 신속항원검사가 음성이라도 인플루엔자 감염을 완전 배제할 수는 없음

▶ 치료: 휴식 및 대증요법 / 항바이러스제 복용(발병 48시간내 투여시 효과 높음)

▶ 등교중지: **해열제 없이 정상체온 회복 후 24시간이 경과할 때까지***, 중증의 증상을 보이거나 면역저하자 등의 경우는 의사의 판단에 따라 달라질 수 있음

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

2. 예방 수칙

가. 기침 예절

- 기침할 때는 휴지나 옷소매 위쪽으로 입과 코를 가리고 하기
- 기침 후 올바른 손 씻기 실천
- **호흡기 증상(감기 증상)이 있을 시 마스크 착용하기 (등교 전 건강상태 관찰 및 확인)**

나. 올바른 손 씻기 및 손 소독

- **흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기**
- **외출 시 마스크 휴대**
- 외출 후, 배변 후, 식사 전·후, 코를 풀거나 기침·재채기 후 실시
- 손 씻기를 권장, 비누와 물 사용할 수 없을 때 손 소독제 사용

다. **씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 등을 만지지 않기**

라. 발열, 기침, 콧물 등 호흡기 증상자와 접촉 피하기

마. 컵, 물병, 접시, 필기도구, 수건 등을 공유하거나 **음식을 나눠먹지 않기**

사. 등교 전 인플루엔자 의심증상 여부 등 건강상태 관찰 철저

- 의심증상(발열 및 기침, 인후통 등) 발생 시 담임교사 등에 연락 후 등교하지 않고 진료 후 집에서 휴식 (자세한 출결관리는 학교로 문의)



어린이집, 유치원, 학교의 인플루엔자 바로알기 예방수칙



인플루엔자 예방수칙

예방접종 받기



증상발생 시 진료받기

인플루엔자 의심 증상 발생시 의료기관 방문하여 **진료받기**(발열 및 기침, 인후통 등)



발열



기침



콧물



근육통

기침예절 실천

나와 타인을 위한 배려, **기침예절** 실천하기



기침할 때 휴지로 입과 코 가리기



기침할 때 옷소매 위쪽으로 입과 코 가리기



호흡기 증상이 있을 시 마스크 착용



기침 후 반드시 올바른 손씻기 실천

올바른 손씻기의 생활화

흐르는 물에 비누로 **30초 이상** 손씻기



흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기



코를 풀거나 기침, 재채기 후, 외출 후, 식사 전후 등

올바른 손씻기 6단계



1 손바닥 손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요



2 손등 손등과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요



3 손가락 사이 손바닥을 마주대고 손가락을 끼고 문질러 주세요



4 두 손 손가락을 마주잡고 보아 문질러주세요



5 엄지 엄지 손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 주세요



6 손등 및 손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문질러며 손을 팔을 깨끗하게 하세요

2023년 11월 3일

지 평 선 중 학 교 장 직인생략