

즐겁고 안전한 학교생활



인플루엔자 예방 안내

부모님이 알아야 할 사항

1. 인플루엔자는 얼마나 위험한가요?

인플루엔자의 임상 증상은 경증에서 중증까지 나타날 수 있으며, 심한 경우 입원이 필요하기도 합니다. 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 인플루엔자바이러스가 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 해야 하나요?

가장 좋은 예방법은 가족 모두 매년 인플루엔자 예방접종을 하는 것입니다. 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

2. 얼마나 오래 다른 사람에게 인플루엔자를 전파시킬 수 있습니까?

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.

3. 자녀가 인플루엔자로 진단받은 경우 등교해도 되나요?

자녀는 **등교하지 않고 집에서 휴식**을 취해야 합니다.
해열제 복용 없이도 해열된 후 24시간 이상 경과를 관찰한 후 등교할 수 있습니다.

어린이집, 유치원, 학교의 인플루엔자 바로알기

예방수칙

▶ 인플루엔자 진단시에는 어린이집, 유치원, 학교 등 등교 자제

▶ 인플루엔자 예방접종 받기

▶ 인플루엔자 유행시기에는 사람이 많은 장소 방문 자제

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 문질러 주세요



4 두 손 손가락을 마주잡고 모아 문질러주세요



5 엄지 엄지 손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 주세요



6 손등 밑 손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문질러 손등 밑을 깨끗하게 하세요