



“가고 싶은 학교 행복한 교육공동체”

가정통신문

제 2016 - 61호

발송일 2016. 4. 1.

발송처 군산푸른솔초

문의전화 460-1707

제 목

인플루엔자 예방 및 관리

학부모님, 안녕하십니까? 댁 내 평안과 건강을 기원합니다.

최근 인플루엔자(독감) 환자가 지속적으로 증가하고 있으며, 특히 학생 연령대(7~18세) 환자가 높은 수준을 나타내고 있다고 합니다(1000명당 90.1명). 우리학교에도 인플루엔자에 이환되어 등교중지 중인 학생들이 증가추세에 있어 아래와 같이 인플루엔자 예방 및 관리방법을 안내드리니 자녀의 건강한 학교생활을 위하여 가정에서 교육 자료로 활용해 주시기 바랍니다.

인플루엔자의 주증상 및 의심증상

- ★ 인플루엔자는 급성 호흡기 감염 질환으로 우리나라의 경우 통상 12월~1월 사이에 1차 유행을 거쳐, 다음 해 3 ~ 4월에 2차 유행이 주로 발생합니다.
- ★ 주요 증상으로는 38℃이상의 고열과 함께 기침, 인후통, 몸살 등을 동반하며, 환자의 기침이나 콧물 등의 분비물(손잡이, 스마트폰 등이 매개)을 통해 쉽게 감염이 일어나므로 감염예방을 위해 철저한 손 씻기, 양치 등의 개인 위생수칙과 기침 에티켓을 잘 지켜야 합니다.
- ★ 인플루엔자 의심증상이 있을 때는 손씻기, 기침예절 등 개인위생을 철저히 하시고, 대중과의 접촉을 가급적 자제해야 합니다.※ (인플루엔자 의심증상) 37.8℃이상의 발열과 인후통, 기침, 콧물 또는 코막힘 등

인플루엔자로 진단되면 등교중지!~

- ★ 인플루엔자 또는 의심이라는 의사 진단 시, 학교(담당교사) 연락 후 등교를 중지합니다.
- ★ 완치 후 등교 시 의사의 진료확인서(소견서)를 학교로 제출하면 출석 인정으로 처리됩니다.

감기와 독감의 차이를 알아보아요

		인플루엔자(독감)	감기
증상	원인	인플루엔자 A, B 바이러스	라이노바이러스 등 200여 가지
	시작	갑자기 발병	서서히 발병
	발열정도	고열(38℃ 이상)	미열(38℃ 이상 고열은 드뭄)
	기침, 흉통	흔하며 심하다	약하다(목감기의 경우 간혹 심한 기침)
	콧물/코막힘, 인후통	때때로	흔하다
	두통, 전신통, 근육통	흔하며, 심한 몸살 증상	약하다
	피로감, 쇠약감	2~3주 지속	약하다
합병증		폐렴, 기저질환 악화, 치명적	드물다. 소아에서 부비동 충혈, 귀통증
치료약		항바이러스제(타미플루, 리렌자)	치료제 없음(증상에 따른 투약)
예방약		인플루엔자 백신, 항바이러스제	없다.

★ 독감과 감기는 다릅니다.

일반 감기는 병원진료 없이 나을 수 있으나, 독감은 병원 진료가 꼭 필요합니다.

★ 독감은 초기에 빨리 치료받는 것이 효과적입니다.

<뒷면에도 이어집니다.>

생활 속 호흡기감염병 예방 수칙

- 자주 손을 씻고 개인 위생수칙을 잘 지키기
- 기침이나 재채기를 할 때 휴지나 손수건 등으로 입과 코를 가리고 하는 '기침예절' 준수하기
- 발열과 호흡기 증상(기침, 목 아픔, 콧물 등)이 있는 경우 마스크 착용하기
- 인플루엔자 의심 증상이 있는 경우 즉시 의사의 진료 받기



기침이나 재채기를 할 때는 사람이 없는 쪽으로
몸을 돌린 후 소매로 가리고 합니다.

기침 후에는 비누로 손을 씻거나
알코올 손소독제로 닦아줍니다.



기침이 계속되면 마스크를 착용하세요. 마스크를 착용할 때는
코 위쪽으로 밀착클립을 눌러 얼굴표면에 맞도록 하시고
위 아래 주름을 펴서 턱 밑까지 완전히 덮습니다.

마스크는 젖지 않도록 자주 교환하며,
마스크를 벗을 때에는 끈을 잡고 버립니다.



인플루엔자 예방 국민행동 요령

첫째, 손을 자주 씻고, 손으로 눈·코·입을 만지는 것을 피하십시오.

- 외출 후 집에 돌아왔을 때, 곧바로 손을 씻으십시오.
- 흐르는 물에 비누 등으로 20초 이상 손을 씻으십시오.

둘째, 재채기나 기침을 할 경우에는 휴지로 입·코를 가리고 하십시오.

- 기침이 계속될 경우 가급적 마스크를 사용하십시오.
- 휴지가 없을 경우에는 옷소매로 가리고 하십시오.
- 기침 시 사용한 휴지는 버리고 손을 깨끗하게 씻으십시오.
- 창문을 열어 자주 환기를 시키십시오.

셋째, 인플루엔자 예방접종 권장 대상자는 예방접종을 받으십시오.

넷째, 인플루엔자 의심증상이 있는 경우, 가까운 병원에서 진료를 받고, 충분한 휴식과 수분섭취를 하시기 바랍니다.

2016. 4.

군 산 푸 른 솔 초 등 학 교 장