

인플루엔자(독감) 및 감염병예방 관리 안내

질병관리본부의 감염병 표본감시 결과, 최근 초·중·고등학생들의 인플루엔자(독감) 및 유행성 이하선염 환자 발생이 유행수준을 넘어서고 있는 것으로 나타나 개학 후 학교 내 유행이 우려되어 **인플루엔자(독감) 예방수칙 및 유행성 이하선염 예방관리를 안내**하오니, 가정에서도 개인위생관리 및 예방수칙을 지킬 수 있도록 많은 관심 부탁드립니다. 아울러 **지카 바이러스(Zika virus) 감염증**을 위한 ‘일반 국민 행동 수칙’을 안내하오니, 환자 발생국가로 여행할 경우 아래의 행동 수칙을 준수하여 주시기 바랍니다.

㉠ 인플루엔자(독감)이란 ?

독감은 인플루엔자 바이러스에 의한 급성 호흡기질환으로 상부 호흡기계(코, 목)나 하부 호흡기계(폐)를 침범하며 갑작스런 고열, 두통, 근육통, 전신 쇠약감과 같은 전반적인 신체 증상을 동반한다. 독감은 우리나라를 비롯하여 전세계에서 발생하며, 계절 구분이 있는 지역에서는 매년 겨울에 소규모로 유행되고 있다. 독감은 전염성이 강하고, 일반 감기와는 원인균과 병의 경과가 다르기 때문에 감기와는 구별하고 있다.

■ 인플루엔자(독감) 감염경로

- 환자가 기침, 재채기를 할 때 나오는 침 등 호흡기 분비물을 통해 전파
- 직접적인 접촉을 통해 감염

■ 인플루엔자(독감) 예방수칙

- 흐르는 물에 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 받고 충분한 휴식과 수분을 섭취하기

㉠ 유행성 이하선염이란?

유행성 이하선염은 흔히 ‘볼거리’라고도 하며 이하선(귀 아래의 침샘)이 부어 오르고 발열과 두통이 동반되는 전염성 바이러스성 질환입니다. 유행성 이하선염은 환자가 기침이나 재채기를 할 때 나오는 호흡기 분비물이나 환자와의 직접적인 접촉을 통해 전염될 수 있으며 잠복기는 보통 14~18일 정도이며 25일까지 길어질 수 있습니다. 전염력이 가장 높은 시기는 증상 발현 1~2일전부터 발현 5일 후까지이며, 증상 발현 5일까지는 호흡기 격리가 필요하므로 이 기간에는 등교를 하지 않아야 합니다. 합병증으로 뇌수막염, 고환염, 난소염, 췌장염 등이 나타날 수 있으나 대부분의 건강한 경우는 특별한 합병증을 남기지 않고 회복이 됩니다.

■ 자녀가 유행성 이하선염에 걸렸거나 의심될 경우 예방관리

1. 유행성 이하선염에 걸렸거나 의심될 경우 의사의 진찰을 받도록 합니다.
2. 유행성 이하선염을 진단받은 경우 담임선생님과 보건교사 선생님에게 자녀가 유행성 이하선염에 걸렸음을 알립니다.
3. MMR의 예방접종력이 없고 유행성 이하선염에 걸린 적이 없는 사람과 접촉하지 않고 집단 발병을 예방하기 위해 등교를 하지 않고 집에 있도록 합니다.(학원 등도 가지 않습니다)

4. 손 씻기를 자주하고 기침이나 재채기 할 때에는 반드시 휴지를 사용하거나 손수건이나 옷으로 가리고 하도록 합니다.
5. 타액이나 호흡기 분비물 등으로 오염된 물건은 비눗물로 소독하여 사용합니다.

㉠ 지카바이러스 감염증(Zika virus disease) 예방관리

질병관리본부는 지카바이러스 감염증 발생국가가 지속적으로 늘어나고 소두증 신생아 출산 가능성이 제기됨에 따라 임신부의 중남미 등 발생국가 여행연기를 권고하며 법정 감염병으로 지정하였습니다. 현재까지 국내 발생 및 해외 유입사례는 없고, 유입되더라도 현재는 전파의 매개가 되는 모기가 활동하지 않는 시기이기 때문에 국내 전파 가능성은 낮다고 평가하면서도 상황을 예의 주시하고 있습니다. 최근 해외여행을 준비하고 있는 경우 여행 전, 여행기간 중, 여행 후 주의사항을 필히 숙지하여 주시기 바랍니다.

■ 지카바이러스(Zika virus) 감염경로

- (주된 전파) 숲모기에 의한 전파로 감염자와 일상적인 접촉으로 감염되지 않음
 - 이집트 숲모기가 주된 매개체이나 국내 서식하는 흰줄 숲모기도 전파 가능
- (수혈 전파) 관련문헌 보고는 없으나 잠재적으로 수혈에 의한 전파 가능성 제기
- (성접촉 전파) 성접촉에 의해 감염되었을 가능성 있는 사례보고 있으며, 감염회복 후 2주까지 정액에서 바이러스 확인

■ 지카바이러스(Zika virus)감염예방을 위한 일반 국민행동 수칙

- 여행 전: 최근 2개월 이내 지카바이러스 감염증 환자 발생 국가를 확인하고 (질병관리본부 홈페이지) 모기예방법을 숙지, 모기퇴치제품 및 밝은색 긴팔 상의 및 긴바지를 준비할 것.
- 여행 중: 방충망 또는 모기장이 있고 냉방이 잘 되는 숙소에서 생활하고, 야외 외출 시 밝은 색 긴팔 상의 및 긴바지를 착용, 모기 퇴치 제품을 주의 사항 확인 후 사용할 것.
- 여행 후: 귀국 후 1달간은 헌혈을 하지 말고, 남성의 경우 증상이 없어도 1달간 콘돔 사용을 권고하며, 2주 이내 의심 증상 발생 시 의료기관을 방문하여 해외 여행력을 알리고 진료를 받을 것.

■ 기타 개인위생 관리

- 손 씻기(1830 손 씻기-하루에 8번 30초 이상), 기침예절 등 개인위생수칙을 준수
- 기침예절: 마스크착용, 또는 휴지나 손수건을 이용 또는 소매로 입과 코를 가리고 기침
- 하루 세끼 골고루 영양 섭취와 충분한 수면, 휴식, 적당한 운동(1주일에 3회 이상)하기

2016년 3월

호 남 제 일 고 등 학 교 장