

인플루엔자(독감) 예방수칙 안내

학부모님, 안녕하십니까? 가정의 건강과 평안을 기원합니다.

최근 **전국 및 본교에서 인플루엔자(독감) 등 호흡기질환 환자의 발생이 증가**하고 있습니다. 인플루엔자(독감)는 전염성이 강하여 예방에 있어 각별한 관심과 주의가 필요합니다. 감염병 예방을 위하여 질병 정보를 안내하오니 가족 구성원의 건강관리에 힘써주시길 바랍니다.

▶ 인플루엔자(독감)란?

- 인플루엔자 바이러스에 의한 전염성 높은 급성 호흡기질환

▶ 인플루엔자(독감) 감염 경로

- 환자가 기침이나 재채기를 할 때 분비되는 호흡기 분비물이 호흡기로 들어가 전파
- 인플루엔자 바이러스에 오염된 물건 등을 만지고 나서 눈이나 코, 입 등을 만지는 경우
- 증상이 나타나기 1일 전부터 증상이 생긴 후 약 5~7일 정도 전염력이 있음

▶ 인플루엔자(독감) 의심증상

- 발열(38도 이상), 두통, 근육통, 인후통, 기침 등 전신 증상이 나타나며 소아는 오심, 구토, 설사 등이 나타나기도 합니다. 발열과 같은 전신 증상은 일반적으로 3~4일간 지속되지만, 기침과 인후통 등은 열이 떨어진 후에도 며칠간 더 지속될 수 있습니다.

▶ 감염병 예방수칙

- 발열 및 호흡기 증상자를 피하고, 가족 중 발열·호흡기 증상이 있는 경우 다른 가족이 감염되지 않도록 가능한 접촉 피하기 (감염자 마스크 착용 및 독립 생활 권장)
- 기침 예절 준수 (기침이나 재채기 시 옷 소매나 휴지로 입과 코를 가리기)
- 손 자주 씻기(흐르는 물에 30초 이상 자주 씻기)
- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않기

2023. 11. 17.



남원한빛중학교장 (관인생략)

※ 본교 홈페이지 <http://school.jbedu.kr/nwhb> 학부모자료/가정통신문에서도 보실 수 있습니다.

▶ [붙임] 올바른 손씻기

2023.10.14. 질병관리청 국제한인간호재단

비누로 30초간 쓱쓱? 세균들이 순삭!

1/6

2023.10.14. 질병관리청 국제한인간호재단

올바른 손씻기의 질병 예방 효과

호흡기 질환

20% 발생 예방

설사 질환

30% 발생 예방

손씻기는 미국질병예방통제센터(CDC)에서
셀프백신('do-it-yourself' vaccine)으로 언급할 만큼
각종 감염병을 예방하는 가장 손쉽고 효과적인 방법입니다.

3/6

2023.10.14. 질병관리청 국제한인간호재단

올바른 손씻기가 필요한 순간

화장실 이용 후

음식을 준비할 때
(생고기, 가공류 등 접촉 후)

음식을 먹기 전 후

코를 풀거나 기침, 재채기 후

마스크를 사용하기 전 후

반려동물 접촉, 먹이를 준 후

4/6

2023.10.14. 질병관리청 국제한인간호재단

올바른 손씻기 6단계

흐르는 물에 비누로 30초 이상 구석구석 꼼꼼하게~

1

손바닥
손바닥을 마주대고 문지르기

2

손등
손등과 손바닥을 대고 문지르기

3

손가락 사이
손가락을 끼고 손가락 사이 닦아주기

4

두 손 모아
손가락 마주잡고 비비기

5

엄지손가락
엄지손가락을 돌려주며 닦아주기

6

손뼉 밑
손뼉 밑을 손바닥에 문지르며 마무리

5/6