

인플루엔자 예방수칙 및 의심 증상 발생 시 주의사항 안내

우리 학교 교육 활동에 관심을 가져 주시는 학부모님께 진심으로 감사의 말씀을 드리며, 학부모님 가정의 건강과 안전을 기원합니다.

요즘 들어서 한절기로 인하여 교내에 인플루엔자(독감) 발생이 증가하고 있습니다. 인플루엔자는 주로 기침이나 재채기 등을 통해 사람 간 전파되고, 갑작스러운 고열(38°C~40°C), 두통, 인후통 등 호흡기 증상, 근육통, 전신 피로감 등 전신증상을 보이는 법정 제4급 감염병입니다. 따라서, 인플루엔자 예방 및 확산 방지를 위해 아래와 같이 안내하오니 학생들이 건강한 학교생활을 할 수 있도록 협조해 주시기 바랍니다.

1. 인플루엔자 질병 개요

구분	내용
정의	• 인플루엔자 바이러스(Influenza virus A, B, C) 감염에 의한 급성 호흡기 질환
전파경로	• 기침, 재채기 등을 통해 사람끼리 전염됨 • 기침, 재채기에 의해 다른 사람이나 물체에 묻은 비말을 만진 손을 씻지 않고, 눈, 입 또는 코를 만질 경우에도 감염 가능
주요증상	• 감염되면 1~4일 후에 증상이 나타남 • 갑작스러운 고열(38~40°C), 두통, 근육통, 인후통, 콧물, 기침, 전신 피로감, 식욕 부진 등 전신증상을 보임
전염기간	• 증상 발현 1일 전부터 증상 발현 후 5~7일까지 • 단, 환자의 나이 및 상태에 따라 바이러스 전파 기간에 차이 발생함

2. 인플루엔자 예방수칙 및 주의사항

구분	내용
예방수칙 준수	<ul style="list-style-type: none"> ■ 인플루엔자 예방접종 받기 ■ 바른 손씻기 및 손소독의 생활화 <ul style="list-style-type: none"> - 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기 - 소독제(알코올 60% 이상) 20초 이상 비벼서 말리기 - 외출 후, 식사 전·후, 코를 풀거나 기침, 재채기 후, 배변 후 등 ■ 기침예절 실천 <ul style="list-style-type: none"> - 기침할 때는 휴지나 옷소매 위쪽으로 입과 코를 가리고 하기 - 기침 후 반드시 올바른 손씻기 실천 및 호흡기 증상이 있을 시 마스크 착용 ■ 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기 ■ 유행 시기에는 사람이 많이 모이는 장소 가지 않기 ■ 인플루엔자 의심 증상을 보이는 사람과 접촉을 피하기 ■ 적절한 환기, 충분한 수분 및 영양 섭취, 휴식 ■ 발열, 기침, 인후통 등 의심 증상이 있을 시 의료기관 방문하여 진료받기
진단검사 실시	<ul style="list-style-type: none"> ■ 증상만으로 감기와 인플루엔자는 구별하기 어렵고, 진단검사를 통해 구별합니다. ■ 의심 증상이 있을 시 병원에 방문하여 진단검사와 진료를 받아야 합니다.
등교중지 및 출석 인정	<ul style="list-style-type: none"> ■ 인플루엔자는 등교중지 대상 법정 감염병입니다. ■ 등교중지 기간: “해열제 없이” 정상체온 회복 후 24시간이 경과 할 때까지 (단, 해열제를 투약한 경우, 마지막 해열제 투약 시점부터 48시간이 경과해야함) - 중증의 증상을 보이거나 면역저하자 등의 경우 의사의 판단에 따라 등교중지 기간이 달라질 수 있습니다. ■ 치료, 완치 후 결석제와 병명, 격리 기간이 기록된 증빙서류(의사 소견서, 진단서 등 한가지)를 담임교사에게 제출하여야 결석한 기간이 출석으로 인정됩니다.

이맘때쯤 찾아오는 인플루엔자(독감)!

그냥 좀 아픈 감기라고 생각하시나요?

인플루엔자는 전염성 호흡기질환으로
임상 증상은 경증에서 중증까지 나타날 수 있으며,
심한 경우 입원이 필요하거나 사망에 이를 수 있습니다.



2/6

인플루엔자(독감) 증상

인플루엔자바이러스에 감염되면 1~4일(평균 2일) 후에 증상이 나타납니다.
발열과 같은 전신 증상은 일반적으로 3~4일간 지속되지만,
기침과 인후통 등은 며칠 간 더 지속될 수 있습니다.



발열



기침, 인후통



두통



오한, 근육통

4/6

예방수칙 하나.

기침·재채기 할 때는 휴지나
옷소매로 입과 코를 가리고 하기



휴지나 손수건으로
입과 코를
가리기



휴지나 손수건이 없다면
입과 코를 옷소매로
가리기



기침·재채기 후
비누로 30초 이상
손씻기

* 기침이나 재채기를 한 후에는 사용한 휴지를 휴지통에 버리기!

4/8

예방수칙 둘.

손 씻을 때는 흐르는 물에 비누로
30초 이상 씻기!

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 모아
손가락을 마주잡고
문질러 주세요



5 엄지 손가락
엄지손가락을 다른 편
손바닥으로 둘러싸면서
문질러 주세요



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

출처: 질병관리청

5/8

<출처: 질병관리청 홈페이지 카드뉴스>

2023. 5. 22.

팔덕초등학교장