



## 노로바이러스 감염증 및 인플루엔자 예방관리 안내 가정통신문

삼례중학교  
가정통신문 제 107호

2025년 1월 15일

(우)55341 전북 완주군 삼례읍 신금로 53-23

☎ 063-291-2624,

http://samrye.ms.kr.

학부모님, 안녕하십니까?

겨울철을 맞아 노로바이러스 감염증 및 인플루엔자 등 호흡기 감염병이 증가하고 있어 질환의 특성 및 예방수칙 등을 안내해 드리니, 가족의 건강관리에 참고하여 주시길 바랍니다.

### ❁ 노로바이러스 감염증 바로 알기

특징	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 유행 시기: 11월 ~ 이듬해 4월 (1월 중 가장 많이 발생)</li> <li>- 영유아를 포함한 어린이에게 많이 감염. 감염 시 발열, 설사, 구토 발생.</li> <li>- 전파력이 강하며, 주위 환경에 상당 기간 생존이 가능하여 개인위생, 환자 관리 및 환경 소독이 필요함.</li> </ul>	
주 감염경로	대변-구강 경로 감염 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 바이러스에 오염된 물, 음식의 섭취</li> <li>- 환자의 분비물(분변, 구토물)에 오염된 손이나 환경에 접촉</li> <li>- 환자의 분비물(분변, 구토물)의 비말 흡입</li> </ul>	
주요증상	설사, 구토, 복통, 근육통, 권태감 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1~3일간 낮은 발열, 탈수 발생 가능</li> <li>- 무증상, 재감염이 가능하며, 성인도 감염 가능</li> </ul>	
환자 발생 전 예방수칙	<b>① 비누를 사용하여 30초 이상 손 씻기</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 외부 활동 후, 식사 전, 배변 및 기저귀 교체 후, 설사 증상자 돌봄 후</li> <li>- 손소독제보다 비누 사용하기 (노로바이러스는 손소독제로 완전히 제거되지 X)</li> </ul> <b>② 안전하게 조리한 음식 섭취하기</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 음식은 깨끗이 손질해 충분히 익히고, 채소, 과일은 씻어 껍질 벗겨 먹기</li> <li>- 의심 증상이 있다면 조리하지 않기</li> </ul>	
환자 발생 시 준수사항	공간 구분하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 노로바이러스 증상이 있는 경우 집에서 쉬기</li> <li><u>*증상 소실 후 48시간까지 등교 및 등원 자제</u></li> <li>- 환자와 같은 공간에 있었다면 개인위생에 주의하고, 환자와 접촉한 48시간(잠복기) 이내에 증상 발생 시 신속하게 진료 받기</li> <li><u>*가정에서도 화장실 등 생활공간 분리 필요</u></li> </ul>
	환경 소독하기 (마스크, 장갑 사용)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 환자가 있었던 환경 및 접촉한 물건 소독하기</li> <li>- 비말에 의한 감염이 가능하므로, 환자의 분비물 제거 시에는 반드시 마스크(KF94) 및 장갑을 착용하기</li> <li>- 조리 관련 종사자는 환자의 구토물 제거에 관여하지 않기</li> <li>- 환자의 세탁물은 70℃ 이상에서 세척하기</li> <li>- 손 자주 씻기 및 배변 후 물 내릴 때 변기 뚜껑 닫기</li> </ul>

## ❁ 인플루엔자(독감) 바로 알기

인플루엔자는 흔히 '독감'이라고도 불리며, 인플루엔자바이러스에 의한 감염성 호흡기 질환입니다. 자녀들을 인플루엔자(독감) 감염으로부터 보호하기 위해 예방접종 받는 것을 적극 권장합니다.

### 1. 인플루엔자는 얼마나 위험한가요?

인플루엔자의 임상 증상은 경증에서 중증까지 나타날 수 있으며, 심한 경우 입원이 필요하거나 사망에까지 이를 수 있습니다. 특히, 어린이나 고위험군은 폐렴, 기관지염, 부비동염 등 합병증이 발생하거나 입원할 위험이 크고 또한 천식, 당뇨병, 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 때도 인플루엔자바이러스에 감염될 수 있습니다.

### 3. 인플루엔자 증상은 무엇인가요?

인플루엔자바이러스에 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.

### 4. 인플루엔자 예방 방법은 무엇이 있나요?

- ① 인플루엔자를 예방할 수 있는 가장 좋은 방법은 예방접종!
- ② 발열 및 호흡기 증상자를 피하고, 가족 중 발열·호흡기 증상이 있는 경우 다른 가족이 감염되지 않도록 가능한 접촉 피하기
- ③ 기침 예절 준수 (기침이나 재채기 시, 옷 소매나 휴지로 입과 코를 가리기)
- ④ 손을 자주 씻기 (흐르는 물에 30초 이상 자주 씻기)
- ⑤ 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기

### 5. 얼마나 오래 다른 사람에게 인플루엔자를 전파할 수 있나요?

인플루엔자 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 경우, 증상 발생 후 10일 이상 감염력이 있는 경우도 있습니다.

2025년 1월 15일

삼 레 중 학 교 장 (직인생략)