

## 어린이 및 학생의 준수사항



1) 유행 시기 전까지 예방접종 받기

2) 개인 위생 준수 하기

① 올바른 손씻기

- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
- 외출 후, 배변 후, 식사 전·후, 기저귀 교체 전·후, 코를 풀거나 기침, 재채기 후 등 실시

② 기침 예절 지키기

- 기침할 때는 휴지나 옷소매 위쪽으로 입과 코를 가리고 하기
- 기침 후 올바른 손씻기 실천
- 호흡기 증상이 있을시 마스크 착용
- 사용한 휴지나 마스크는 바로 쓰레기통에 버리기  
(마스크를 버릴 때 끈 잡고 버리기)

자기 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기

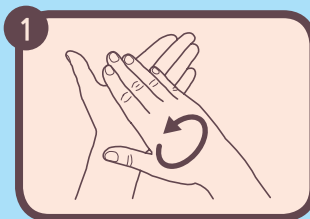
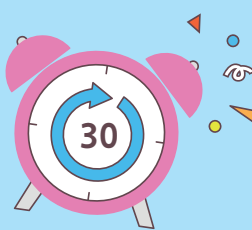
3) 유행 시기에 사람이 많이 모이는  
장소 가지 않기

4) 인플루엔자 의심 증상(발열 및 기침 또는  
인후통 등)을 보이는 사람과 접촉을 피하기

5) 인플루엔자 의심 증상(발열 및 기침,  
인후통 등) 발생시 의료기관을 방문하여  
진료를 받은 후 집에서 충분한 휴식 및  
수분·영양 섭취 하기

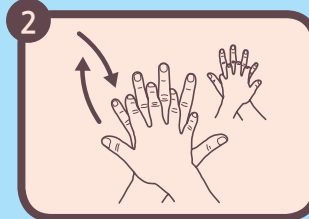
6) 증상 발생후 5일이 경과하여야하고 해열제  
없이 체온 회복 후 48시간까지 어린이집,  
유치원, 학교 및 학원 등에 등원·등교를  
하지 않기

## 흐르는 물에 비누로 30초 이상 올바른 손씻기



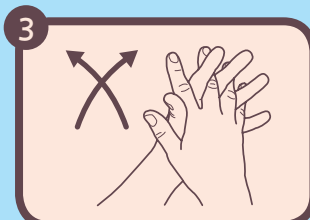
**손바닥**

손바닥과 손바닥을  
마주대고 문질러 주세요



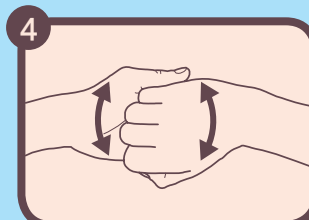
**손등**

손등과 손바닥을  
마주대고 문질러 주세요



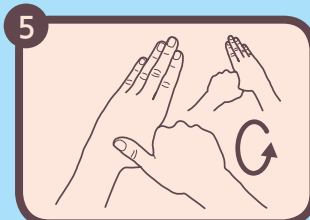
**손가락 사이**

손바닥을 마주대고  
손가락을 끼고  
문질러 주세요



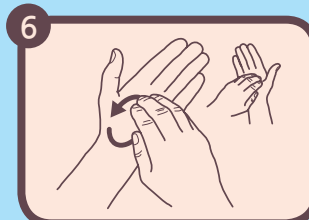
**두 손 모아**

손가락을  
마주잡고  
문질러주세요



**엄지 손가락**

엄지 손가락을 다른 편  
손바닥으로 돌려주면서  
문질러 주세요



**손톱 밑**

손가락을 반대편 손바닥에  
놓고 문지르며 손톱 밑을  
깨끗하게 하세요

# 인플루엔자를 예방합니다



# 인플루엔자에 대해 알아볼까요?

## 인플루엔자란 무엇인가요?

흔히 독감이라고 하며 인플루엔자 바이러스에 의한 상기도 감염입니다.  
만 65세 이상, 유아, 임산부, 폐질환/심장질환 환자, 특정 만성질환 환자, 면역저하자 등은 폐렴 등 합병증 및 입원할 위험이 높습니다.

## 인플루엔자는 어떻게 전염되나요?

인플루엔자는 기침, 재채기 등을 통해 사람끼리 전염됩니다. 기침/재채기에 의해 다른사람이나 물체에 묻은 비말을 만진 손을 씻지 않고 눈, 입 또는 코를 만질 경우에도 인플루엔자 바이러스가 감염될 수 있습니다.

## 인플루엔자는 얼마동안 다른 사람에게 전염시킬 수 있나요?

인플루엔자 환자의 경우 나이에 따라서 전염기간에 차이가 있는데, 성인의 경우 대개 증상이 생기기 하루 전부터 증상이 생긴 후 약 5일 동안 감염력이 있으나 소아의 경우에는 증상 발생 후 10일 이상 감염력이 있는 경우도 있습니다.

## 인플루엔자는 어떤 증상이 나타나나요?

인플루엔자 바이러스에 감염되면 1~4일(평균 2일) 후에 발열, 두통, 근육통, 콧물, 인후통, 기침 등의 증상이 나타납니다. 소아는 오심, 구토, 설사 등이 나타나기도 합니다. 발열 및 기타 증상은 일반적으로 7~10일 지속되지만 기침등은 1~2주 더 오래 지속될 수 있습니다.

## 인플루엔자의 합병증은 무엇인가요?

합병증은 노인, 소아, 만성질환자 등에서 잘 발생하며 이로 인해 입원하거나 사망하는 경우도 있습니다.  
인플루엔자의 가장 흔한 합병증은 중이염과 세균성 폐렴이며 이외에도 심근염, 심낭염, 기흉, 기종격동, 뇌염, 뇌증, 횡단성 척수염, 횡문근 용해증, 라이 증후군 등이 발생할 수 있습니다. 또한 만성기관지염이나 만성호흡기질환, 만성심혈관계 질환의 경우 인플루엔자 감염으로 악화될 수 있습니다.

## 인플루엔자 예방은 어떻게 하나요?

인플루엔자 접종을 받고, 올바른 손씻기 실천과 손으로 눈, 코 또는 입을 만지지 않아야 하며, 인플루엔자 환자와의 접촉을 피해야 합니다.

## 인플루엔자 예방접종은 얼마나 효과가 있나요?

인플루엔자 예방접종은 건강한 젊은 사람에서는 70~90%의 예방효과가 있으나, 노인이나 만성질환이 있는 사람에서는 효과가 약간 떨어집니다. 그러나 노인이나 만성질환자의 경우에는 인플루엔자 예방접종으로 인플루엔자로 인한 입원과 사망을 줄이는 데 매우 효과적이므로 이들은 접종을 받는 것이 좋습니다.

## 올해 인플루엔자 예방접종은 했는데 인플루엔자에 걸릴 수 있나요?

인플루엔자 예방접종을 받더라도 인플루엔자에 걸릴 수 있습니다. 인플루엔자 예방접종 후 약 2주 가량 경과되면 방어항체가 형성됩니다. 따라서 그 이전에는 인플루엔자에 감염될 수 있습니다. 또한 접종한 백신의 바이러스와 당해 유행 바이러스의 종류가 다르면 백신의 효과가 떨어집니다. 백신을 접종받는 사람의 연령이나 기저질환, 건강상태에 따라서는 백신 효과가 떨어질 수 있으며 이 경우 인플루엔자에 걸릴 수 있습니다.

