



안녕하십니까? 귀 가정의 건강과 안녕을 기원합니다.

질병관리청 표본 감시결과에 따르면, 최근 인플루엔자 발생이 10주 연속 증가 추세이며, 특히 학령기 소아청소년의 비율이 타 연령대 대비 높게 나타나고 있습니다. 인플루엔자는 주로 11월-4월 사이 유행하고 4월 이후-여름철 간 유행은 감소하는 경향을 보여왔으나, 금년에는 5월에도 유행 증가 추세가 지속되고 있습니다. 이에 인플루엔자 확산 차단을 위해 예방 및 행동 수칙을 안내해드리니, 학생들의 건강을 위한 지속적인 협조 부탁드립니다.

### 〈인플루엔자 바로 알기〉

인플루엔자는 흔히 **독감**이라고도 불리며, 인플루엔자바이러스에 의한 감염성 호흡기질환입니다. 예방접종은 자녀들을 인플루엔자로부터 보호하는 데 도움이 됩니다.

※ '22-'23절기에는 인플루엔자 수칙과 더불어, 코로나19 예방을 위한 방역수칙 등 코로나19 지침을 함께 적용하시기 바랍니다.

**인플루엔자로 진단받은 경우, 자녀는 등교하지 않고 집에서 휴식을 취해야 합니다.**

- 집에서 휴식을 취하는 동안 가정 내의 65세 이상 고령자 등 고위험군과의 접촉은 피해야 하며, 병원 방문 등의 꼭 필요한 경우 외는 외출을 삼가야 합니다. 해열제 복용 없이도 해열된 후 24시간 이상 경과를 관찰한 후 열이 나지 않으면 등교할 수 있으나 **의사의 소견에 따라 등교중지 및 출석인정 결석(증빙자료 제출)이 가능하니 의사의 소견에 따라 등교중지**를 권고합니다.

### 〈인플루엔자 증상〉

다음과 같은 증상이 나타나면 건강한 자녀라도 **지체없이 진료**를 받아야 합니다.

- 빠른 호흡 또는 호흡곤란
- 푸르스름한 입술 또는 창백한 얼굴
- 갈비뼈 통증 또는 가슴 통증
- 심한 근육통 (아이가 걷기를 거부함)
- 만성질환의 악화
- 38℃ 이상의 고열 (12주 미만 자녀의 발열)
- 발작, 탈수(8시간 동안 소변 없음, 구강 건조, 울 때 눈물 없음)
- 호전되었다가 다시 재발 되는 발열 또는 기침

※ 위 증상 외에도 부모님의 판단으로 심각하다 생각되시면 의료진의 진료를 받아야 합니다.

### 〈기본 예방 수칙〉

#### ① 기침 예절

- 기침할 때는 휴지나 옷소매 위쪽으로 입과 코를 가리고 하기
- 기침 후 올바른 손 씻기 실천
- 호흡기 증상이 있을 시 마스크 착용

#### ② 올바른 손 씻기 및 손 소독

- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기
- 외출 후, 배변 후, 식사 전·후, 코를 풀거나 기침·재채기 후 실시
- 손 씻기를 권장, 비누와 물 사용할 수 없을 때 손 소독제 사용

#### ③ 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 등을 만지지 않기

#### ④ 발열, 기침, 콧물 등 호흡기 증상자와 접촉 피하기

#### ⑤ 컵, 물병, 접시, 필기도구, 수건 등을 공유하거나 음식을 나눠먹지 않기

# 어린이집, 유치원, 학교의 인플루엔자 바로알기 예방수칙



## 인플루엔자 예방수칙

### 예방접종 받기



### 증상발생 시 진료받기

인플루엔자 의심 증상 발생시 의료기관 방문하여 진료받기(발열 및 기침, 인후통 등)



발열



기침



콧물



근육통

### 기침예절 실천

나와 타인을 위한 배려, 기침예절 실천하기



기침할 때 휴지로  
입과 코 가리기



기침할 때 옷소매 위쪽으로  
입과 코 가리기



호흡기 증상이 있을 시  
마스크 착용



기침 후 반드시  
올바른 손씻기 실천

### 올바른 손씻기의 생활화

흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기



흐르는 물에 비누로  
30초 이상 손씻기



코를 풀거나 기침, 재채기 후,  
외출 후, 식사 전후 등

#### 올바른 손씻기 6단계



손바닥 손바닥과 손바닥을  
마주대고 문질러 주세요



손등 손등과 손바닥을  
마주대고 문질러 주세요



손가락 손바닥을 마주대고  
손가락 사이 손가락을 끼고 문질러 주세요



두 손 손가락을 마주잡고  
모아 문질러주세요



엄지 엄지 손가락을 다른 편  
손바닥으로 돌려주면서  
문질러 주세요



손등 손가락을 반대편 손바닥에  
놓고 엄지리마 손등 밑을  
깨끗하게 하세요

2023. 6. 12.

전 주 송 천 초 등 학 교 장