



건강한 학교생활을 위한

# 인플루엔자 예방수칙 안내!

## 인플루엔자란?

- 흔히 **독감**으로 불리며 주로 기침, 개채기 등 사람의 호흡기비말을 통해 전파
- 독감은 인플루엔자 바이러스가 원인으로 A,B,C 유행 타입이 매년 달라 예방접종 필요
- 바이러스에 노출된 후 보통 1~4일(평균2일) 정도가 지나면 증상이 나타나며 증상이 생기기 하루 전부터 증상이 생기고 5~7일간 전염력 발생

## 인플루엔자의 증상

감염되면 평균 1~4일(평균2일) 후에 증상이 나타나며, **38°C 이상 고열**

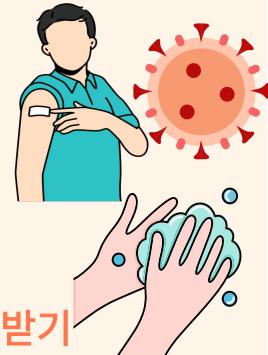
기침, 인후통, 두통, 근육통, 피로감, 쇠약감, 식용부진 등 전신증상



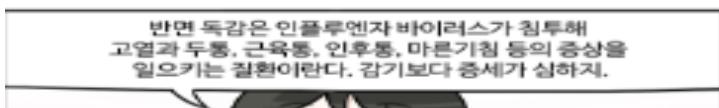
## 호흡기감염병 예방수칙

### ✓ 호흡기 감염병 예방수칙

- 01** 올바른손씻기  
(흐르는 물에서 비누로 30초 이상)
- 02** 기침 예절 지키기
- 03** 씻지 않은 손으로 눈, 코 입 만지지 않기
- 04** 호흡기 증상이 있으면 마스크 착용, 진료받기
- 05** 인플루엔자 예방접종 받기



접종기관 등은 예방접종 도우미 ([nip.kdca.go.kr](http://nip.kdca.go.kr))에서 확인 가능



건강한 젊은 사람이라면 약 70~90% 의 예방효과가 있고, 노인이나 만성질환자 있는 사람은 효과가 약간 떨어진다. 하지만 노인, 만성질환자도 예방주사로 인해 입원률 줄이고 인플루엔자로 인한 사망률 줄이는데 매우 효과적이므로 예방주사를 꼭 맞는 것이 좋겠지.

응. 인플루엔자 바이러스는 계속적으로 변화하기 때문에 매년 유행하는 인플루엔자 바이러스에 적합한 백신이 개발되고 있단다. 매년 맞아야 겠지?

그럼 평소에 독감에 걸리지 않으려면 어떻게 해야 하는지 건강회에게 물어보자 ^^