

	백산중 2023-077 교무실 063)582-2046 행정실 063)584-2053	<div style="text-align: center;"> 가 정 통 신 문 https://school.jbedu.kr/whitesan 교무실 063-582-2046, 행정실 063-584-2053 팩 스 063-583-4647 (56323) 전북 부안군 백산면 백산로 379 </div>	
주 제 : 인플루엔자 예방안내 가정통신문			

학부모님, 안녕하세요?

최근 인플루엔자(독감) 의심환자의 발생이 증가하고 있어 각별한 주의가 필요합니다.

인플루엔자는 주로 기침이나 재채기 등을 통해 사람 간 전파되고, **갑작스러운 고열(38~40℃), 두통, 인후통 등 호흡기 증상, 근육통, 전신 피로감 등 전신증상**을 보이는 **법정 제4급 감염병**입니다. 인플루엔자 예방 및 확산 방지를 위해 아래와 같이 안내하니 학생들이 건강한 학교생활을 할 수 있도록 협조하여 주시기 바랍니다.

1. 인플루엔자와 감기의 구분

		인플루엔자(독감)	감기
증상	원인	인플루엔자 A, B 바이러스	리노바이러스 등 200여 가지
	시작	갑자기 발병	서서히 발병
	발열정도	고열(38℃ 이상)	미열(38℃ 이상 고열은 드묾)
	기침, 흉통	흔하며 심하다	약하다(목감기의 경우 간혹 심한 기침)
	콧물/코막힘, 인후통	때때로	흔하다
	두통, 전신통, 근육통	흔하며, 심한 몸살 증상	약하다
합병증		폐렴, 기저질환 악화, 치명적	드물다. 소아에서 부비동 충혈, 귀통증
치료약		항바이러스제(타미플루, 리렌자)	치료제 없음(증상에 따른 투약)
예방약		인플루엔자 백신, 항바이러스제	없다


2. 인플루엔자 예방수칙

- ① 예방접종 권장대상자(만성질환자, 임신부, 노인, 소아)는 예방접종을 받습니다.
- ② 비누를 이용하여 30초 이상 자주 손을 씻고, 눈·코·입을 만지는 것을 피하세요.
- ③ **인플루엔자 의심 증상(38도 이상의 발열과 더불어 기침 또는 인후통)이 있는 경우 가까운 의료기관에서 진료를 받아 초기 치료**가 이루어질 수 있도록 합니다.
- ④ 발열과 호흡기 증상(기침, 목 아픔, 콧물 등)이 있는 경우 **마스크를 착용**합니다.
- ⑤ 인플루엔자가 유행할 때에는 가급적 사람들이 많이 모이는 장소의 방문을 피합니다.
- ⑥ 기침, 재채기 할 때는 손수건, 휴지, 옷깃으로 입을 가리는 **기침 예절**을 지킵니다.
- ⑦ 미세먼지가 없는 날에는 창문을 열어 자주 환기를 시키십시오.

3. 올바른 손씻기 (비누를 이용하여 30초 이상 손씻기)





4. 올바른 기침예절



① 기침이나 재채기를 할 때는 휴지나 손수건으로 입과 코를 가리고 하고, 휴지나 손수건이 없을 때에는 사람이 없는 쪽으로 몸을 돌린 후 옷소매로 가리고 합니다.


② 기침 후에는 비누로 손을 씻거나 알코올 손소독제로 닦아줍니다.






③ 기침이 계속되면 마스크를 착용하세요. 마스크를 착용할 때는 코 위쪽으로 밀착클립을 눌러 얼굴표면에 맞도록 하고 위 아래 주름을 펴서 턱 밑까지 완전히 덮습니다.

④ 마스크는 젖지 않도록 자주 교환하며, 마스크를 벗을 때에는 끈을 잡고 버립니다.



5. 인플루엔자 진단을 받았을 때에는

- 인플루엔자 진단 시, 완치될 때까지 등교 중지하고 치료를 받을 수 있습니다.
- 인플루엔자로 인한 결석은 진단서, 의사소견서, 진료확인서 중 1부 제출 시, 출석으로 인정됩니다.

백 산 중 학 교 

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



인후통



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 문질러 주세요.



두 손 손가락을 마주잡고 문질러 주세요.



엄지, 엄지 손가락을 다른 네 손가락 손바닥으로 돌려쥐면서 문질러 주세요.



손등, 손가락을 반대편 손바닥에 놓고 엄지손가락을 문질러 주세요.

손을 비비삼

손을 비누로 비벼요 30초 이상



올바른 손씻기 6단계



호흡기질환, 어떻게 예방할 건강!?

기침할 땐 옷소매로 기침 후엔 비누로 손씻기

• 기침예절 실천 네 가지 수칙 •



기침할 때는 휴지와 옷소매로
입과 코 가리기!



기침한 후에는 반드시
올바른 손씻기 실천!



호흡기 증상이 있을 시
마스크 착용하기!



사용한 휴지나 마스크는 바로
쓰레기통에 버리기!

올바른 기침예절 생활화로 안전한 일상 회복에 함께해 주세요!