

인플루엔자(독감) 예방 안내문

보건당국에서는 인플루엔자 의사환자가 유행기준을 초과함에 따라 '18.11.16자로 유행 주의보를 발령하여 인플루엔자 예방을 위한 철저한 관리가 요구되고 있습니다.

전파를 줄이고 손 씻기, 기침 에티켓(휴지, 옷깃 등으로 입을 가리고 기침) 등 개인 위생수칙을 잘 지켜서 감염병을 예방도록 당부드립니다.

***인플루엔자 의심증상 : 38℃이상의 갑작스런 발열과 함께 기침 또는 인후통이 있는 경우**

II 인플루엔자 특징, 감염경로 및 증상

S M A R T
교육품질 제일주의

- 바이러스에 오염된 물건을 만진 후 눈,코,입을 만지거나 비말이나 공기전파의 경로를 통해 비인두 분비물이 호흡기로 들어가 감염되면 38℃ 이상의 갑작스러운 발열, 두통, 근육통, 피로감 등의 전신증상과 인두통, 기침, 객담, 콧물 등의 호흡기 증상을 보이며 드물게 복통, 구토, 경련, 가슴통증, 안구통증이 나타날 수 있는 급성 호흡기 바이러스 질환
- 잠복기는 1-4일(평균 2일)
- 전염기는 증상 발생 1-2일 전부터 7일 혹은 증상 소실까지
- 전신증상과 급격한 발열은 일반적으로 2-3일간 지속 후 사라지고, 호흡기 증상도 5-7일 이면 대부분 호전
- 합병증 : 폐렴, 기저 호흡기질환의 악화, 중이염, 부비동염 (신속항원검사가 음성이 라도 인플루엔자 감염을 완전히 배제할 수 없음)

III 인플루엔자 예방 행동 수칙

S M A R T
교육품질 제일주의

첫째, 손을 자주 씻고, 손으로 눈·코·입을 만지는 것을 피하세요.

- 외출 후 집에 돌아왔을 때, 곧바로 흐르는 물에 비누 등으로 20초 이상 손을 씻으세요.

둘째, 재채기나 기침을 할 경우에는 휴지로 입·코를 가리고 하세요.

- 기침이 계속될 경우 가급적 마스크를 사용하고 휴지가 없을 경우에는 옷소매로 가리고 하세요.
- 기침 시 사용한 휴지는 버리고 손을 깨끗하게 씻으세요.

셋째, 인플루엔자 예방접종 권장 대상자는 예방접종을 받으세요.

(65세 이상 노인, 만성질환자, 생후 6~59개월 소아, 임신부, 50~64세 연령 등)

- 건강한 청소년 및 성인도 감염예방을 위해 본격적인 인플루엔자 유행이 시작되었다 하더라도 접종이 필요합니다.

넷째, 인플루엔자 의심증상이 있는 경우, 가까운 병원에서 진료를 받고, 충분한 휴식과 수분섭취를 하시고 손 씻기, 기침예절 등 개인위생을 철저히 하시고, 대중과의 접촉을 가급적 자제하세요.

IV

올바른 손씻기 방법

S M A R T
교육품질 제일주의

손을 반드시 씻어야 하는 경우는?

- 음식 준비 전·후 또는 먹기 전
- 화장실 이용 후
- 재채기 후 또는 코를 풀고 난 후
- 쓰레기 등 오물을 만졌을 때
- 애완동물을 만지거나 배설물을 치우고 난 후
- 상처 치료 전·후
- 외출에서 돌아왔을 때
- 귀, 입, 코, 머리와 같은 신체부위를 만지거나 긁은 경우



1단계 손바닥과 손바닥을 마주 대고 문질러 줍니다



2단계 손가락을 마주 잡고 문질러 줍니다



3단계 손등과 손바닥을 마주 대고 문질러 줍니다



4단계 엄지 손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 줍니다



5단계 손바닥을 마주 대고 손가락을 끼고 문질러 줍니다



6단계 손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손톱 밑을 깨끗하게 합니다

