



mokgam.es.kr

인플루엔자 예방 안내

제2020-196호

문화체육부

학부모님 안녕하십니까?

덕내 건강과 행복이 가득하시기를 기원합니다.

낮은 기온과 건조한 날씨로 인해 호흡기 환자가 많아지는 시기입니다. 인플루엔자는 통상적으로 매년 10월부터 산발적으로 발생하다가 12월~1월경 최고점을 보인 후 감소하여 거의 4월까지 유행합니다. 인플루엔자 예방관리에 대해 안내해 드리오니, 귀 자녀의 건강관리에 만전을 기하시길 바랍니다.

□ 인플루엔자 바로 알기

인플루엔자는 흔히 독감이라고도 불리며, 인플루엔자 바이러스에 의한 전염성 호흡기 질환입니다. 예방접종은 자녀들을 인플루엔자로부터 보호하는 데 도움이 됩니다.

□ 부모님이 알아야 할 사항

1. 인플루엔자는 얼마나 위험한가요?

인플루엔자의 임상 증상은 경증에서 중증까지 나타날 수 있으며, 심한 경우 입원이 필요하거나 사망에까지 이를 수 있습니다. 특히, 어린이나 고위험군은 폐렴, 기관지염, 부비동염 등 합병증이 발생하거나 입원할 위험이 높고 또한 천식, 당뇨병 그리고 뇌·신경계 장애가 있는 어린이들은 인플루엔자에 더욱 취약합니다.

2. 인플루엔자는 어떻게 감염되나요?

인플루엔자는 기침, 재채기 등 비말을 통해 사람 간 전파가 됩니다. 또한 인플루엔자 바이러스가 묻어 있는 물건을 만진 다음 손을 씻지 않고 눈, 코, 입을 만질 경우에도 인플루엔자 바이러스에 감염될 수 있습니다.

3. 인플루엔자 증상은 무엇인가요?

인플루엔자 바이러스에 감염되면 1~4일(평균 2일) 후에 증상이 나타납니다.

증상으로는 발열, 두통, 근육통, 콧물, 인후통, 기침 등이 나타나며 소아는 오심, 구토, 설사 등이 나타나기도 합니다. 발열과 같은 전신 증상은 일반적으로 3~4일간 지속하지만, 기침과 인후통 등은 해열된 후에도 며칠간 더 지속할 수 있습니다.

□ 자녀 보호하기

1. 자녀가 인플루엔자에 걸리지 않게 하려면 어떻게 해야 하나요?

가장 좋은 예방 방법은 가족 모두 **매년 인플루엔자 예방접종을 하는 것**입니다.

2. 예방접종 외에도 자녀가 인플루엔자에 걸리지 않게 할 수 있는 방법들이 있나요?

인플루엔자를 예방할 수 있는 가장 좋은 방법은 예방접종이지만, 그와 더불어 학부모님과 자녀들은 다음과 같은 **예방수칙도 준수해야** 합니다.

- ① 발열 및 호흡기 증상자를 피하고, 가족 중 발열·호흡기 증상이 있는 경우 다른 가족이 감염되지 않도록 가능한 접촉 피하기
- ② 기침 예절 준수(기침, 재채기 시 옷 소매나 휴지로 입과 코를 가리기)
- ③ 손을 자주 씻기(흐르는 물에 30초 이상 자주 씻기)
- ④ 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않기

3. 자녀가 아프면 어떻게 해야 합니까?

자녀에게 발열과 기침 등 호흡기 증상이 나타나면 의사의 진료 후 자녀가 충분한 휴식과 수분 섭취를 하도록 해 주세요. 특히, 5세 미만의 자녀나 만성질환이 있는 자녀는 인플루엔자 합병증의 위험이 높기에 발열 및 호흡기 증상이 나타나면 즉시 의사의 진료가 필요합니다.

다음과 같은 증상이 나타나면 건강한 자녀라도 지체 없이 진료를 받아야 합니다.

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

4. 얼마나 오래 다른 사람에게 인플루엔자를 전파시킬 수 있습니까?

인플루엔자 환자의 나이나 상태에 따라 바이러스 전파 기간에 차이가 날 수 있습니다. 성인의 경우 대개 증상이 생기기 하루 전부터 증상이 생긴 후 약 5~7일까지 감염력이 있으나 소아의 경우에는 증상 발생 후 10일 이상 감염력이 있는 경우도 있습니다.

5. 자녀가 인플루엔자로 진단받은 경우 등교를 해도 되나요?

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 때 외에는 외출을 삼가야 합니다. **해열제가 없이도 해열된 후 24시간 이상 경과를 관찰한 후 등교**할 수 있습니다.

2020. 12. 8.

목 감 초 등 학 교 장