

신종인플루엔자 예방 수칙

1. 외출 후나 다중이 많이 모이는 장소를 다녀오신 후에는 반드시 손을 씻으시고 평소 **손 씻기를 생활화**합니다.
2. 기침과 재채기를 할 때에는 반드시 휴지나 손수건으로 가리고 하시거나 옷으로 가리시는 등 **기침 에티켓을 지킵시다.**
3. 발열 및 호흡기 증상이 있을 경우에는 학교나 학원, 기타 사람이 많이 모이는 장소를 피하시고 외출을 삼갑시다.
4. **발열과 호흡기 증상이 있으면 마스크를 착용하고 가까운 의료기관에 내원하여 진료 받으십시오.**
5. 특히 **고위험집단(만성심장폐질환이 있거나 천식, 당뇨병 환자, 비만이거나 임신부인 경우, 65세 이상 노인인 경우)**에는 신종인플루엔자로 인해서 중증으로 진행될 수 있으므로 발열과 호흡기 증상이 나타나면 인근 의료기관에서 바로 진료 받고 투약받으십시오.
6. 고위험군이 아니더라도 열이 지속되거나 호흡이 곤란하거나 가슴통증, 의식저하 등의 증상이 있는 경우에는 바로 의료기관에서 다시 진료를 받고 투약받으십시오.
7. **평소 건강 생활로 면역력을 증강시켜서 신종 플루를 이겨냅니다.**
 - 수면을 충분히 취합니다.
 - 영양분을 골고루 섭취합니다.
 - 음주를 삼가고 술잔을 돌리지 않습니다.
 - 흡연도 신종플루의 위험요인이 됩니다.
 - 개인 식기를 사용하고 숟가락, 젓가락도 개별적으로 사용합니다.
 - 회식을 비롯하여 술자리에서 술잔을 돌리지 않습니다.
 - 평소 환기를 자주합니다.

제 작 안

의심증상이 있거나 환자인 경우

1. 신종인플루엔자 **고위험집단**(만성심폐질환, 천식, 당뇨병 등의 질환이 있거나 비만이거나 임신부인 경우, 65세 이상 노인 또는 59개월 이하 어린이)의 경우에는 발열과 **호흡기 증상(기침, 목 아픔, 콧물이나 코막힘 중 하나 이상)**이 나타나면
 - 바로 가까운 **의료기관에서 진료** 받으시고
 - **항바이러스제를 투여**받으시기 바랍니다.
 - 항바이러스제를 투여 받아도 계속 열이 지속되거나 증상이 완화되지 않으면 바로 내원하여 진료를 다시 받으시기 바랍니다.
2. 위험집단에 해당되지 않는데 발열과 호흡기 증상이 있으면,
 - 집에서 휴식을 취하면서 **충분한 수분을 섭취**하고
 - 외출을 자제하고, 부득이하게 외출하는 경우에는 **마스크를 사용**하고 사람이 많이 모이는 장소를 피하고
 - **손을 항상 깨끗이** 씻고
 - 만약 열이나 호흡기 증상이 지속되거나, 호흡이 곤란하거나 가슴 통증이나 의식저하 등 증상이 더 악화된다면 즉시 **의료기관에 내원해서 진료** 받아야 하며 이때 의사의 판단에 따라서 항바이러스제를 투여받으실 수 있습니다.

※ 단, 어린이들의 경우, 해열 등을 위해서 집에서 아스피린을 먹이거나 하여서는 절대 안 됩니다.

증상이 없으며 환자가 아닌경우

1. 외출 후나 다중이 많이 모이는 장소를 다녀오신 후에는 반드시 손을 씻는 등 평소 **손 씻기를 생활화**합니다.
2. 기침과 재채기를 할 때에는 반드시 휴지를 사용하거나 손수건 또는 옷으로 가리시는 등 **기침 에티켓**을 지킵시다.
3. **평소 규칙적인 생활**을 하고 과도한 음주를 삼가며 정기적으로 운동을 하는 등 건강에 유의합니다.
4. 신종인플루엔자가 대규모로 유행하고 있을 때, 인플루엔자 위험집단(만성심폐질환, 천식, 당뇨병 등의 질환이 있거나 비만이거나 임신부인 경우, 65세 이상 노인 또는 59개월 이하 소아)의 경우에는
 - 사람이 많이 모이는 곳에는 출입을 삼가고
 - 외출 시 일반 마스크를 착용하도록 하며
 - 조금이라도 의심 증상이 나타나기 시작하면 즉시 집 근처 가까운 의료기관에서 진료를 받으시기 바랍니다.



비말감염을 통해 주로 사람 대 사람으로 전파

※ 감염된 사람의 기침, 재채기를 통해 감염

신종인플루엔자A(H1N1)특성

구분	개 요
바이러스의 전파	<ul style="list-style-type: none"> 계절인플루엔자는 비말감염을 통해 주로 사람 대 사람으로 전파됨 가까운 거리에 전파되는 비말감염의 경우, 비말은 공기 중에 퍼지지 않고 가까운 거리(2m 이내, 6 feet)로만 이동함 신종인플루엔자 A(H1N1) 전파 데이터가 제한적이기 때문에, 안구감염, 결막염 혹은 위장감염은 현재까지 알려진 바가 없음 이 바이러스는 감염자와 가까운 접촉자 사이의 전파가 일반적임
잠복기	<ul style="list-style-type: none"> 잠복기는 확인되지 않았으나 1~7일 사이로 추정되고 있음
임상 증상	<ul style="list-style-type: none"> 신종인플루엔자 A(H1N1) 확진환자는 발열, 오한, 두통, 상기도증상(기침, 인후통, 콧물, 호흡곤란), 근육통, 관절통, 피로감, 구토 혹은 설사를 보였음 미국에서 발생한 642명을 대상으로 조사한 결과 발열(94%), 기침(92%), 그리고 인후통(66%)을 보였음
합병증	<ul style="list-style-type: none"> 신종인플루엔자 A(H1N1)의 합병증에 대해서는 아직 자료가 불충분하지만, 예전 돼지인플루엔자(swine influenza) 환자를 보면 가벼운 호흡기질환에서 하기도증상, 탈수 혹은 폐렴, 급성호흡부전까지 증상을 보였으며 중증 사망까지도 일으킬 수 있음
전염기	<ul style="list-style-type: none"> 신종인플루엔자 A(H1N1)의 전염기는 알려져 있지 않으나, 추정된 전염기는 계절인플루엔자 감염에 근거함 감염된 사람은 증상발생 하루 전부터 증상이 소멸될 때까지 전염력이 있을 것으로 봄(보통 증상발생 하루 전부터 증상발생 후 7일까지) 어린이의 경우 특히 10일 이상 전염기를 가질 수 있음

