



# 가 정 통 신 문

날 짜	2019. 11. 8.
대 상	전학년
담당자	보건교사

## 인플루엔자 예방 안내

학부모님, 안녕하십니까? 최근 인플루엔자, 급성호흡기감염증 의사환자의 발생이 증가하고 있어 인플루엔자, 급성호흡기감염증 유행에 따른 주의가 요구되고 있습니다. 특히 집단생활을 하는 학교 특성상 집단발병 할 가능성이 큼니다. 개인의 건강은 물론 함께 공부하는 친구들의 안전을 위해 유행시기 전에 **예방접종**을 하고 **개인위생수칙**을 철저히 지켜야 합니다. 이에 인플루엔자 예방법을 안내해 드리오니 가정에서 많은 협조 부탁드립니다.

### 1. 인플루엔자 바로 알기

- **인플루엔자란?** 흔히 독감으로 알려져 있으며, 매년 겨울철에(10월~4월) 유행하는 인플루엔자바이러스(A형, B형)에 의한 전염성이 높은 급성 호흡기 질환입니다.
- 인플루엔자의 **증상**은 무엇인가요? 인플루엔자바이러스에 감염된 후 1~4일 정도(평균 2일) 후부터 갑작스럽게 시작하는 **고열(38~41℃)**, 근육통, 두통, 오한의 전신증상과 마른 기침, 인후통 등의 호흡기 증상이 나타납니다.
- 인플루엔자는 어떻게 **전파**되나요? 환자가 기침이나 재채기를 할 때 분비되는 **호흡기 분비물**이 호흡기로 들어가 전파되며, 폐쇄 공간에서는 공기 감염도 가능하며, 건조한 점액에서도 몇 시간 동안 생존할 수 있기 때문에 인플루엔자 바이러스에 오염된 물건이나 환경을 만지고 나서 눈이나, 코, 입 등을 만지는 경우 감염될 수도 있습니다. 보통 인플루엔자에 감염되면 증상이 나타나기 1일 전부터 발병 후 5일까지 전염력이 가장 높습니다.

### 2. 어떻게 예방하나요?

가. 인플루엔자 예방접종 권장대상자는 인플루엔자 **예방접종**을 합니다.

※ 인플루엔자 예방접종 권장대상 : **생후 6개월 이상~ 12세 이하 어린이**, 임신부, 6개월 미만 영아를 돌보는 자, 의료인, 사회복지시설 생활자 등

※ 인플루엔자 유행이 시작되었다 하더라도 아직 접종을 완료하지 않은 **생후 6개월~12세 어린이**는 무료 예방접종을 실시하고, 무료접종 대상자와 고위험군, **건강한 청소년 및 성인도 감염예방을 위해 백신을 접종(유행시기 이전 매년 9월~10월경, 유행이 시작되었다더라도 접종권장) 하도록 합니다.**

나. 기침과 재채기를 할 때에는 반드시 휴지나 손수건으로 가리고 하거나 옷으로 가리는 등 기침 에티켓을 준수합니다.

다. 외출 후나 다중이 많이 모이는 장소를 다녀온 후에는 반드시 손을 씻고 평소 손 씻기를 생활화 합니다.

라. 개인위생을 철저히 하고 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않습니다.

마. 평소보다 물을 많이 마십니다. (2,000ml 이상).

바. 신선한 과일, 채소 등 비타민이 풍부한 음식을 많이 먹고 피곤하지 않도록 무리한 활동은 자제 합니다.

사. 생활공간은 건조하지 않도록 적절한 습도를 유지하고, 자주 환기를 하여야 합니다.

### 3. 주요 상황별 행동방법

#### ○ 고열, 근육통 등의 인플루엔자 증상이 생겼어요?

☞ 학교에 등교하기 전인 경우 담임선생님에게 연락하고 가까운 병의원에서 진료를 받습니다. 만약 학교에 이미 등교하였다면, 즉시 담임선생님이나 보건실로 갑니다. 이 때 마스크가 있으면 착용을 하고 기침 시에는 반드시 휴지나 옷 등으로 가려야 합니다.

#### ○ 인플루엔자 환자와 접촉했어요?

☞ 고위험군이 아닌 대부분의 사람들은 인플루엔자 환자와 접촉한 것만으로는 특별한 치료나 격리가 필요없이 일상생활을 하면 됩니다. 다만, 마스크를 착용하고 접촉 후 4일 정도는 사람들이 많은 장소를 피하고 의심증상이 나타나면 즉시 병의원을 방문하여 진료를 받아야 합니다.

#### ○ 인플루엔자 치료 중일 때 집에서 유의사항은?

☞ 인플루엔자 바이러스 치료(경구약, 주사제) 중인 소아청소년에게서 경련과 섬망(심한 과다행동, 환각, 초조함, 떨림 등이 나타나는 상태)과 같은 신경정신계 이상반응이 나타날 수 있으며, 추락 등 사고에 이른 사례가 보고되었습니다. 그러나 이 약 투여로 인한 것인지 알려져 있지 않고 이약을 투여하지 않았던 환자에서도 유사한 증상이 나타날 수 있습니다.

따라서, 보호자는 치료제 투여와 관계없이 인플루엔자 환자를 적어도 2일간 혼자 있지 않도록 하고 창문과 베란다, 현관문 등을 꼭 잠그며 이상행동이 나타나는지 관찰해야 합니다.

#### ○ 병원에서 인플루엔자에 걸렸는데요...

☞ 담임선생님에게 진단 사실을 알리고, 의사의 판단에 따라 입원 또는 집에서 치료를 하면 됩니다. 입원 또는 집에서 치료를 하는 경우에는 반드시 진료확인서(진단명, 발병일, 입원/격리기간 등 포함)를 받아서 학교에 제출해야 출석을 인정받을 수 있습니다. 이 때 진료확인서에 기록된 **격리기간 동안 등교를 중지하며, 학원이나 사람들이 많은 장소(다중이용시설)를 다녀서는 안 됩니다.**

집에서 치료하는 경우 다른 가족들과 다른 공간을 사용하여야 하며, 수건 등을 따로 사용하여야 합니다. 등교 재개 시에는 반드시 진료확인서를 함께 제출합니다. 인플루엔자에 걸렸다고 해서 반드시 학교에 올 수 없는 것은 아니므로 학교 인플루엔자 환자 발생 현황과 자녀의 건강 상태를 보고 결정하는 것이 바람직합니다. 따라서, 인플루엔자에 걸린 후에도 학교에 등교를 원하는 경우에는 사전에 담임선생님께 연락하여 상의하시면 됩니다.

※ 인플루엔자 예방 및 확산 차단을 위해서는 학교와 가정이 연계된 예방수칙준수 및 관리가 필요합니다

2019. 11. 8.

영 북 중 학 교 장