

ARE YOU READY?



H1N1 (“돼지 독감”) 이란 무엇인가?

H1N1 (최초 “돼지 독감”로 불림)은 세계 곳곳에 급속도로 확산 되어 전염병 주의보가 내려진 신종 플루 바이러스 입니다. 2009 년 3 월에 처음 발견 되었으며, 증상으로는 열, 기침, 피로, 두통, 한기, 몸살, 목의 통증, 설사 및 구토와 같이 계절적인 독감과 비슷한 증세가 나타납니다. 계절적인 독감과 마찬가지로 H1N1 신종 플루 바이러스 역시 중증 질환 및 사망의 원인이 되기도 합니다.

신종 플루는 어떻게 걸리게 되는가?

H1N1 도 계절적인 독감과 같이 사람과 사람에게서, 특히 기침과 재채기등을 통해 퍼지게 됩니다. 바이러스가 묻어 있는 물건을 만진 손으로 입이나 코를 만져 걸리게 될 수도 있습니다. 신종 플루는 돼지고기를 먹어서 걸리는 병이 아닙니다.

신종 플루를 예방하는 방법은?

신종 플루로부터 스스로를 보호 할 수 있는 간단한 예방법들이 있습니다. 손을, 특히 공공장소에서는 자주 씻으십시오. 기침이나 재채기를 하는 사람으로부터 적어도 일 미터 가량 떨어져 계십시오. 주변 사람이 병이 난 것처럼 보인다면, 스스로의 눈, 코, 입과 아픈 사람이 만지는 표면 등을 손을 씻기 전에는 만지는 것을 피하십시오. 만일 신종 플루 감염자와 함께 생활 하신다면 스스로를 보호하시는 것이 중요합니다. 코와 입에 마스크를 쓰시거나 보호 수건을 대십시오. 손을 자주 씻어야 하고, 식기, 수건, 이불등을 환자와 함께 쓰면 안됩니다.



신종 플루에 걸렸을 때의 대처법은?

만약 H1N1 신종 플루 증상이 부분적으로라도 나타나기 시작한다면 다른 사람들과의 접촉을 최대한 피하십시오. 증상이 시작 되고 나서 7 일 동안, 혹은 증상이 사라진지 24 시간이 될 때까지, 직장, 학교, 기타 공공장소를 피하시고, 집에 계셔야 합니다. 감염을 피하기 위해 집에서 함께 생활하는 사람과의 접촉도 피하십시오. 기침이나 재채기를 할 때엔 입과 코를 가리고, 휴지는 바이러스가 머물 수 있는 바닥 표면이 아닌, 휴지통에 직접 버리십시오. 중증 질환을 앓고 있거나 독감 합병증의 위험이 높을 경우에는 의사에게 연락하거나 의료 기관을 찾으십시오. 병세가 심각한 환자의 치료에는 항바이러스제가 쓰일 수 있습니다.

심각한 증상

질병 통제 예방센터 (The Centers for Disease Control and Prevention)는 본인이나 자녀에게 다음과 같은 증상이 나타난다면 응급 치료를 받으실 것을 권합니다.

아동에게 나타나는 심각한 증상:

- 호흡 곤란(가쁜 숨을 몰아 쉬거나 숨이 차는 등의 증상)
- 푸르스름, 혹은 거무스름한 빛을 띠는 피부
- 수분을 섭취 하지 않으려 함
- 격심하거나 멈추지 않는 구토
- 잠에서 깨지 못하거나 유난히 힘들어 함
- 심하게 짜증을 내며 안거나 만지지 못하게 함
- 독감과 비슷한 증세가 있다가 호전되는 듯 보이나 열과 심한 기침 증상이 다시 나타남
- 발진과 함께 열이 남



성인에게 나타나는 심각한 증상:

- 호흡 곤란(가쁜 숨을 몰아 쉬거나 숨이 차는 등의 증상)
- 가슴이나 복부의 통증이나 압박감
- 어지러움증
- 혼미한 정신
- 격심하거나 멈추지 않는 구토

위에 열거된 예방법을 따르시고, 심각한 증세는 즉시 치료를 받으십시오. 이 것이 스스로와 사랑하는 사람들을 신종플루로 부터 지키는 길입니다.



800 I Street, NW · Washington, DC · 20001-3710
202-777-APHA · www.aphagetready.org · getready@apha.org



For more information go to:
www.apiahf.org/healthalerts