

당신과 가정, 그리고 커뮤니티를 보호하는 방법

유행성 독감에 대처하기

유행성 독감... 지금까지의 평범한 독감과 다른 종류입니다.

유행성 독감은 매년 발생하는 일반적인 독감과 다릅니다. 유행성 독감은 신종 혹은 변종 독감 바이러스로 전 세계적으로 광범위하게 퍼져 나가 경증 혹은 중증의 증상을 유발하며 심지어는 사망에까지 이르게 할 수도 있습니다. 유행성 독감은 사람과 사람 사이에 감염이 쉽게 이루어지며 수일 내에 전체 커뮤니티를 감염시킬 수도 있습니다.

하지만 이러한 신종 독감의 위협으로부터 당신과 가정, 그리고 커뮤니티를 보호 할 수 있는 방법이 있습니다.

유행성 독감으로부터 스스로를 보호하는 방법



유행성 독감이 퍼지기 시작하는 첫 몇 달 동안에는 독감 예방 접종 주사가 준비되지 않을 가능성이 큼니다. 그렇지만 이 시기에 독감에 감염되거나 타인에게 전염되는 것을 방지할 수 있는 여러 가지 방법이 있습니다:

- 손을 비누와 따뜻한 물로 자주 씻으세요. “생일 축하” 노래를 끝까지 두 번 부르는 시간 동안 손을 씻으세요.
- 독감증세가 나타날 때는 직장이나 학교에 가지 말고 집에 머무세요.
- 코를 풀거나 기침을 할 때 입과 코를 가리세요.
- 손으로 본인의 눈과 코, 입을 만지는 것을 피하세요.
- 독감 환자와의 가까운 접촉은 피하시기 바랍니다. 본인이 독감에 걸렸을 경우 가족이나 직장 동료들과 거리를 유지하여 감염을 예방하세요.

유행성 독감에 준비하기 위해 스스로에게 해야 할 질문들

유행성 독감은 학교, 사업장, 슈퍼마켓 등 우리 일상 생활의 공간을 차단할 수 있습니다. 다음은 스스로와 가정을 유행성 독감에 대비 시키기 위해 고려해야 할 사항들입니다.

- 유행성 독감으로 자녀의 학교나 보육 시설이 일시 휴교를 할 경우 대처법은?
- 슈퍼마켓이나 약국이 휴점 할 경우 대처법은? 최소 2주간 본인과 식구들을 위한 물, 음식, 약이 구비되어 있는가?
- 유행성 독감이 창궐할 경우 증병을 앓고 있는 식구를 포함한 가족들을 집에서 어떻게 돌볼 것인가?
- 필요한 경우 병가를 내거나 재택 근무를 할 수 있는가?
- 유행성 독감이나 그 외 재해가 닥쳤을 경우 대처 계획이 직장에 마련되어 있으며 그것을 인지하고 있는가?



유행성 독감의 신호나 증세

유행성 독감의 증세는 일반 독감의 증세와 비슷합니다.

예를 들면:

- 두통
- 근육통
- 열
- 피로감
- 인후염
- 콧물/코막힘
- 기침

유행성 독감: 중요한 사실들



독감 예방 접종은 없습니다. 연례 독감 예방 접종으로는 유행성 독감을 일으키는 신종 플루 바이러스를 예방할 수 없습니다. 신종 플루에 효과가 있는 예방 접종은 독감이 퍼진 후 즉각 제공되지 않습니다.

하지만, 치료약은 있습니다. 유행성 독감이 번지고 있고, 당신이 그 독감에 감염되었을 경우, 증상을 완화시키는 약이 있습니다. 이 약을 일컬어 항바이러스제라고 부르는데 공급이 부족할 가능성이 높습니다.

돼지고기는 먹어도 안전합니다. "돼지 인플루엔자" 혹은 H1N1은 돼지고기 섭취를 통해 인간에게 감염되지 않습니다. 하지만, 돼지와 직접적인 접촉을 할 경우에는 감염될 수 있습니다.

닭고기와 달걀은 먹어도 안전합니다. 유행성 독감을 일으키는 조류독감의 경우 조리된 음식을 통해 감염되지 않습니다. 요리된 닭고기의 안전 여부를 위해 육류 온도계를 사용하십시오. 닭 요리의 온도는 전체적으로 최소 화씨 165도 (섭씨 74도

정도)가 되어야 합니다. 날달걀 섭취는 금물이며, 날달걀이 들어 있는 쿠키나 케익 반죽을 드시지 마세요. 날달걀이 들어가는 음식은 모두 확실히 익혀 드시기 바랍니다.



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



아래 웹사이트에 방문하세요:
www.apiahf.org/healthalerts