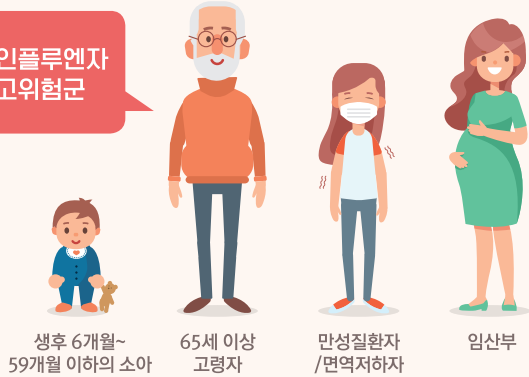


인플루엔자란 무엇인가요?

흔히 독감이라고 하며 인플루엔자 바이러스에 의한 상기도 감염입니다. 만 65세 이상, 유아, 임산부, 폐질환/심장질환 환자, 특정 만성질환 환자, 면역저하자 등은 폐렴 등 합병증 및 입원할 위험이 높습니다.

인플루엔자
고위험군



생후 6개월~
59개월 이하의 소아

65세 이상
고령자

만성질환자
/면역저하자

임산부

인플루엔자는 어떤 증상이 나타나나요?



발열

기침

콧물

근육통

인플루엔자 바이러스에 감염되면 1~4일(평균 2일) 후에 발열, 두통, 근육통, 콧물, 인후통, 기침 등의 증상이 나타납니다. 소아는 오심, 구토, 설사 등이 나타나기도 합니다. 발열 및 기타 증상은 일반적으로 7~10일 지속되지만 기침 등은 1~2주 더 오래 지속될 수 있습니다.

인플루엔자 증상이 나타나면 어떻게 하나요?

발열, 기침 등 인플루엔자 증상이 나타나면 의료기관을 방문하여 진료를 받으시고, 인플루엔자로 진단되면 어린이집, 유치원, 학교 등 등교를 하지 않고 충분한 휴식을 취해야 합니다.

개인위생수칙 준수

올바른
손씻기의
생활화



흐르는 물에 비누로
30초 이상 손씻기



코를 풀거나 기침, 재채기 후,
외출 후, 식사 전후 등

올바른 손씻기 6단계

1. 손바닥



손바닥과 손바닥을
마주대고 문질러 주세요

2. 손등



손등과 손바닥을
마주대고 문질러 주세요

3. 손가락 사이



손바닥을 마주대고
손가락을 끼고 문질러 주세요

4. 두 손 모아



손가락을 마주잡고
문질러주세요

5. 엄지 손가락



엄지 손가락을 다른 편
손바닥으로 돌려주면서
문질러 주세요

6. 손톱 밀



손가락을 반대편 손바닥에
놓고 문지르며 손톱 밑을
깨끗하게 하세요

기침예절 실천



기침할 때 휴지로
입과 코 가리기



기침할 때 옷소매 위쪽으로
입과 코 가리기



호흡기 증상이 있을 시
마스크 착용



기침 후 반드시
올바른 손씻기 실천

어린이, 학생들을 위한

인플루엔자 바로알기 예방라이프



발열



기침



콧물



근육통



어린이 및 학생의 준수사항

1) 유행 시기 전까지 예방접종 받기

2) 개인 위생 준수 하기

① 올바른 손씻기

- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
- 외출 후, 배변 후, 식사 전·후
코를 풀거나 기침, 재채기 후 등 실시

② 기침 예절 지키기

- 기침할 때는 휴지나 옷소매 위쪽으로
입과 코를 가리고 하기
- 기침 후 올바른 손씻기 실천
- 호흡기 증상이 있을 시 마스크 착용
- 사용한 휴지나 마스크는 바로 쓰레기통에 버리기
(마스크를 버릴 때 끈 잡고 버리기)

③ 자기 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기

3) 유행 시기에 사람이 많이 모이는 장소 가지 않기

4) 인플루엔자 의심 증상(발열 및 기침 또는 인후통 등)을 보이는 사람과 접촉을 피하기

5) 인플루엔자 의심 증상(발열 및 기침, 인후통 등) 발생 시 의료기관을 방문하여 진료를 받은 후 집에서 충분한 휴식 및 수분·영양 섭취 하기

6) 증상 발생 후 5일이 경과하여야 하고 해열제 없이 체온 회복 후 48시간까지 어린이집, 유치원, 학교 및 학원 등에 등원·등교를 하지 않기

인플루엔자는 어떻게 전염되나요?

인플루엔자는 기침, 재채기 등을 통해 사람끼리 전염됩니다. 기침/재채기에 의해 다른 사람이나 물체에 묻은 비말을 만진 손을 씻지 않고 눈, 입 또는 코를 만질 경우에도 인플루엔자 바이러스에 감염될 수 있습니다.

인플루엔자 예방접종을 했는데 인플루엔자에 걸릴 수 있나요?

걸릴 수 있습니다.

- 인플루엔자 예방접종 후 약 2주 가량 경과되면 방어항체가 형성되므로 그 이전에는 인플루엔자에 감염될 수 있습니다.

- 건강한 성인의 경우 백신 바이러스주와 유행 바이러스가 일치할 때 약 70~90%의 예방효과가 있는 것으로 알려져 있으나, 일치하지 않을 경우 백신의 효과가 떨어지고, 개인별 면역에도 차이가 있어 인플루엔자에 걸릴 수 있습니다.

- 소아, 어르신, 만성질환이 있는 경우 인플루엔자의 감염과 이로 인한 입원과 사망을 줄이는데 매우 효과적이므로 예방접종을 적극 권장합니다.

- 미국 질병통제예방센터(CDC)에서도 인플루엔자 예방접종이 인플루엔자 감염을 완벽하게 예방할 수는 없지만 최선의 예방 수단으로 권고하고 있습니다.

예방접종 권장시기 및 실시기준

접종 권장시기: 10월~12월

- 접종대상자 중 미접종자는 12월 이후라도 예방접종 받을 것을 권장
- 보건소의 경우는 주민접종에 충분한 백신 양을 확보한 후 접종을 개시하므로, 접종일정 사전 확인 권장

예방접종 실시방법

- 세계보건기구(WHO) 권장 백신으로, 매년 1회 접종

주의사항

· 예방접종 전

- 건강 상태가 좋은 날, 지정 의료기관에 확인(사전 예약) 후 예방접종 받기
- 만성질환자이거나 몸이 아픈 경우 반드시 의료인에게 상담하기

· 예방접종 후

- 접종 후 접종기관에서 20~30분간 머물며 이상반응 관찰 후 귀가하기
- 접종 당일엔 충분히 쉬고, 접종 후 2~3일간 몸 상태 주의 깊게 살피기
- 예방접종 부위의 통증, 부종, 발열 등의 증상이 2~3일 이상 지속되거나 다른 이상 증상이 나타날 때 의사의 진료 받기

인플루엔자 예방접종 지원 기준

생후 6개월 ~ 12세 어린이 (2006.1.1~2018.8.31 출생아)

· 2회 접종(4주 간격)이 필요한 생애 첫 인플루엔자 접종 대상자는 9.11.(화)부터 접종 시작

· 1회 접종 대상자는 유행기간 동안의 면역력 유지를 고려해 10.2.(화)부터 접종시작

문의사항이 있을 경우, 질병관리본부 콜센터(☎1339)로 문의하거나, 질병관리본부 홈페이지(www.cdc.go.kr)를 확인하세요.