

# 적십자 재난 대비 요령

## 독감 점검 사항

독감이라고도 하는 인플루엔자는 다양한 바이러스에 의해 발생하는 전염성 호흡기 질병입니다. 미국에서는 매년 가을부터 봄까지가 독감 시즌입니다. 이 때 걸리는 독감을 계절 독감이라고 합니다. 독감 바이러스는 감염된 사람이 기침 또는 재채기를 할 때 퍼집니다.

### 독감 용어

**계절 독감**—매년 발생하는 질병으로 인플루엔자(독감) 바이러스가 원인인 전염성 호흡기 질환. 평균 5-20%의 미국 인구에 영향을 주며 보통 수준에서 심각한 수준의 증상을 유발하고 심할 경우 사망에 이르기도 합니다. 성인의 경우 증상이 나타나기 하루 전부터 발병 후 5일까지 다른 사람에게 전염시킬 수 있습니다.

**전염성 독감**—지역사회, 일부 지역 또는 많은 사람들에게 동시에 확산되어 전염되는 질병.

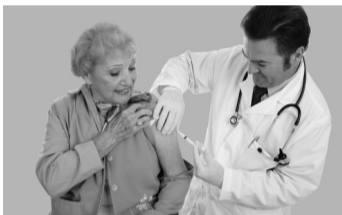
**유행성 독감**—전 세계 인구에게 발병할 수 있으며 질병으로 신속히 확산.

**H1N1(돼지독감)**—초기에 "돼지독감"이라고 알려졌던 H1N1은 사람들에게 질병을 일으키는 새로운 독감 바이러스입니다. 미국에서는 이 새로운 새로운 바이러스가 2009년 4월에 사람들에게서 처음 발견되었습니다. 이 바이러스는 일반 계절성 독감 바이러스가 확산되는 것과 거의 비슷하게 전세계적으로 사람 간에 전파되고 있습니다. 2009년 6월 11일, 세계보건기구(WHO)는 H1N1 독감이 급속히 확산되고 있다고 발표했습니다.

미국질병통제센터(CDC)가 발행한 지침 변경 사항을 지속적으로 확인하십시오. CDC 웹사이트는 H1N1(돼지독감)을 비롯해 공공 건강에 위협이 되는 다수 사항에 관한 공공 건강 권고사항을 정기적으로 업데이트해서 게시합니다.

**H5N1(조류독감)**—일반적으로 조류 독감이라고 하는 이 독감 바이러스는 조류에서 자연적으로 발생합니다. 야생에서 생활하는 새는 바이러스를 보유하고도 발병하지 않을 수 있지만 애완용 새는 이 바이러스에 감염되어 죽는 경우도 종종 있습니다.

### 독감 예방을 위한 대처 요령



예방 효과를 극대화하려면 매년 독감 예방주사를 접종해야 합니다.

- 몸의 저항력을 유지하기 위해 항상 건강을 유지하도록 한다.
  - 균형 잡힌 식사
  - 다량의 수분 섭취
  - 꾸준한 운동
  - 스트레스 관리
  - 충분한 휴식과 수면
- 질병 확산을 멈추려면 다음의 상식적인 절차를 준수한다.
  - 비누와 물 또는 알코올 성분의 손 세정제로 손을 자주 씻는다.
  - 아픈 사람과의 접촉을 피하거나 접촉 거리를 최소화(3피트 이상의 거리 권장)한다.
  - 눈, 코, 입을 만지지 않도록 주의한다.
  - 휴지로 입과 코를 막고 기침 및 재채기를 한다. 휴지가 없으면 팔꿈치 안쪽에 대고 기침 또는 재채기를 한다.
  - 발병했을 때 가급적 사람들과 거리를 멀리한다.
- 열이나 다른 독감 증상이 있는 사람은 열이 내릴 때까지 (약물 복용 없이) 최소 24시간 동안 출근하거나 등교하지 않아야 한다.
- 매년 독감 예방주사를 접종한다. 예방접종은 질병과 사망을 최소화하기 위한 가장 효과적인 방법이다. 2009년 독감 계절에는 계절성 독감과 H1N1 독감용으로 2회에 걸쳐 예방주사를 접종해야 한다.

### 독감 감염 여부



독감은 대개 갑작스러운 **고열과 몸살**로 시작한다. 다음의 공통적인 독감 증상에 대해 알아두도록 한다.

- 두통
- 극도의 피로
- 인후염
- 기침
- 콧물 또는 코막힘
- 구토 및/또는 설사(어른보다 어린이에게 더 일반적)
- 주의: 이 모든 증상이 나타나더라도 독감에 걸렸다고 할 수 없다. 다른 여러 질병도 이와 유사한 증상을 보이기 때문이다.

### 독감 진단:

- 독감 또는 다른 질병으로 고통을 받고 있는지 구별하기가 어렵다.
- 해당 의료 서비스 제공자는 독감에 걸렸을 경우 이를 통지해줄 수 있다.
- 독감과 유사한 증상이 있고 합병증이 걱정된다면 의료 서비스 제공자와 상담한다.

### 독감의 잠정적 위험 및 심각한 합병증:

- 폐렴
- 탈수증
- 만성적인 건강 문제의 악화
- 중이염
- 누관 결함

### 감염된 사람이 있을 때 대처 방법



- 간병인을 지정한다.
- 모든 사람의 개인 용품은 별도로 보관한다. 모든 가족은 펜, 종이, 형겔, 타올, 시트, 담요, 음식 또는 식기 등을 사용할 때 매번 세척하는 경우가 아니라면 함께 사용하지 않아야 한다.
- 문 손잡이, 스위치, 핸들, 컴퓨터, 전화, 장난감 또는 집이나 직장에서 일반적으로 접촉하는 표면은 소독한다.
- 모든 식기는 식기 세척기로 씻거나 매우 뜨거운 물과 세제를 사용하여 직접 설거지한다.
- 평소처럼 표준 세탁기를 사용하여 가족의 옷을 세탁한다. 세제와 매우 뜨거운 물을 사용하고, 지저분한 세탁물을 만진 후에는 손을 씻는다.
- 체액에 접촉하거나 씻어낼 때에는 일회용 장갑을 착용한다.

### 용어 정의

질병에 대한 **면역성(Immunity)**이란 인체에 특정 질병에 대한 항체가 존재하는 것을 의미합니다. 사람들은 대부분 질병에서 회복하거나 백신을 통해서 감염에 대한 저항성을 갖게 됩니다. 계절성 독감 바이러스는 시간이 지나면 변형되어 백신을 접종 받지 않으면 이에 대한 면역력을 가질 수 없습니다.

**격리(Quarantine)**란 전염성 질병에 노출된 건강한 사람을 이에 노출된 적이 없는 사람들과 물리적으로 분리시키는 행위를 말합니다.

질병 확산을 방지하기 위해 사람 또는 그룹을 분리한 상태를 **고립(Isolation)**이라고 합니다.

**사회적 거리두기(Social distancing)**란 질병에 대한 노출과 전염을 방지하기 위해 사람들 사이의 직접적인 접촉을 제한하는 조치입니다.

### 독감과 관련된 합병증에 취약하십니까?

- 다음 그룹에 속하는 사람은 위험도가 높다: 50세 이상자, 임산부, 만성적인 건강 문제를 가진 사람, 6개월 이상 된 아기, 매우 위험한 상태에 놓인 사람을 치료하기 위해 함께 거주하는 사람.
- 매우 위험한 상태에 놓인 사람은 해마다 최신 백신을 접종해야 하며 50세 이상인 사람은 의사의 지시에 따라 폐렴 백신을 접종해야 한다.



재난 및 비상 사태 대책에 대한 자세한 정보는 [RedCross.org](http://RedCross.org)를 방문하십시오.