1/

2009년 신종 플루(H1N1) 정보

2/

2009년 신종 플루

2009년 신종 플루(때로 "돼지 독감"이라 함)는 전세계 인구에 확산되고 있는 신종 인플루엔자 바이러스입니다. 이 바이러스는 기존의 계절성 인플루엔자 바이러스와 매우 다르므로, 대부분의 사람이 이에 대한 예방 면역을 가지고 있지 않으며 계절성 독감 백신으로도 예방할 수 없습니다.

인플루엔자는 예측 불가능하지만 2009년 신종 플루 바이러스로 인해 이번 독감 유행철은 근래 여느 해보다 더 나쁠 수 있습니다. CDC에서는 초기 독감 유행철에 대비하고 있으며 2009년 신종 플루와 계절성 독감으로 인한 발병, 입원 및 사망이 이번 유행철에 발생할 것으로 예상하고 있습니다.

2009년 신종 플루는 어떻게 확산되는가?

2009년 신종 플루와 계절성 독감은 대부분 독감에 걸린 사람의 기침과 재채기를 통해 사람들 간에 전염되는 것으로 생각됩니다. 또한 독감 바이러스가 묻은 물건을 만진 후 자신의 입이나 코를 만져도 독감에 걸릴 수가 있습니다.

2009년 신종 플루 환자가 다른 사람한테 독감을 옮길 수 있는 기간은?

2009년 신종 플루에 감염된 사람은 바이러스를 퍼뜨리며, 증상이 나타나기 1일 전부터 증상 발현 후 약 7일까지 다른 사람에게 전염시킬 수 있습니다. 그러나 일부의 경우, 특히 면역 체계가 약화된 성인과 아동에게는 전염 기간이 더 길어질 수 있습니다.

2009년 신종 플루 바이러스와 연관되는 질병 상태는 얼마나 심각한가?

2009년 신종 플루는 경증에서 중증까지 다양합니다. 대부분의 건강한 사람은 2009년 신종 플루에 감염되더라도 의료 치료를 받을 필요 없이 회복되지만, 2009년 신종 플루로 인해 입원하거나 사망하는 경우도 있었습니다. 2009년 신종 플루로 인해 입원한 사람은 대부분 다른 질환이 있어서 심각한 독감 관련 합병증에 걸릴 위험이 높았습니다. 그러나

건강한 상태의 사람이 중증으로 발전한 경우도 있었습니다. 모든 연령군에서 심각한 감염 사례가 보고되었습니다. 65세 이상의 고령자는 이 신종 바이러스에 감염되는 경우가 드물었지만, 이 연령대의 사람이 감염될 경우 독감 관련 합병증으로 발전할 위험이 높습니다.

신종 바이러스의 감염 위험이 가장 높은 사람은?

지금까지는 젊은층이 노년층보다 2009년 신종 플루에 감염될 확률이 높았습니다. 대부분의 2009년 신종 플루 감염 사례는 25세 이하의 젊은층에서 발생했습니다. 현재, 65세 이상의 2009년 신종 플루 감염 사례는 상대적으로 적으며, 이는 계절성 독감과 비교하더라도 이례적입니다.

예방

2009년 신종 플루로부터 자신을 보호하려면 어떻게 해야 하는가?

CDC에서는 독감을 극복하기 위한 세 가지 예방 조치를 권장합니다: 예방 접종, 자주 손 씻기와 아플 때 집에서 쉬기 등을 포함한 일상적 예방책, 및 의사 권고에 따른 항바이러스 약물의 올바른 사용.

2009년 신종 플루 **백신**은 현재 생산 중입니다. 2009년 신종 플루에 걸릴 위험이 가장 높은 사람들을 보호하기 위해, CDC에서는 2009년 신종 플루 백신이 제공되는 즉시 특정 고위험군이 먼저 백신을 접종 받도록 권장합니다. 이러한 주요 그룹에는 병에 걸릴 위험이 높거나 심각한 독감 합병증에 걸릴 위험이 높은 사람, 2009년 신종 플루에 접촉할 가능성이 높은 사람, 예방 접종을 받을 수 없는 유아를 감염시킬 가능성이 있는 사람 등이 포함됩니다.

이러한 그룹은 다음과 같습니다:

- 임산부,
- 6개월 미만의 유아를 돌보거나 함께 사는 사람,
- 의사와 응급 의료 서비스 요원,
- 6개월 내지 24세 연령대의 사람, 및
- 기저 질환이 있거나 면역 체계가 약화되어 2009년 신종 플루 합병증에 걸릴 위험이 높은 25세 내지 64세의 사람.

일상적인 조치는 인플루엔자와 같은 호흡기 질환을 유발하는 세균 확산을 막는 데 도움이 됩니다.

- 기침이나 재채기할 때 티슈로 코와 입을 가리십시오. (사용한 티슈는 쓰레기통에 버리십시오.)
- 비누와 물로 자주 손을 씻으십시오. 비누와 물이 없는 경우 알코올 손 세정제를 사용하십시오.

- 눈, 코 및 입을 만지지 마십시오. 세균이 전파되는 경로입니다.
- 환자와 가까이 하지 마십시오.
- 아픈 경우 집에 머무르십시오. CDC는 출근과 등교를 자제하고 집에 머물면서 다른 사람과의 접촉을 제한하여 전염을 막는 것이 권장합니다.
- 휴교령, 사람이 많이 모인 곳을 피하며 기타 공공시설 사용 금지 등 사람들과의 접촉을 피하기 위한 조치와 관련된 공중보건지침을 따르십시오.
- 독감에 걸려 며칠동안 집에 머물러야 할 경우에 대비하십시오. 일반 의약품 비축분, 알코올 손 세정제, 티슈, 마스크 및 기타 관련 물품들을 준비해두면 유용하고 독감에 걸려 전염성이 있을 때 공공 장소에 가지 않아도 됩니다.

독감에 걸린 경우

독감에 걸린 경우 어떻게 해야 하는가?

이번 독감 유행철에는 독감과 유사한 증상이 나타날 경우, 병원에 가야하는 경우를 제외하고 집에서 머무르며 다른 사람과의 접촉을 피해야 합니다. 대부분의 사람들이 집에서 휴식을 취하면 진료를 받을 필요 없이 2009년 신종 플루에서 회복될 수 있었으며, 계절성 독감도 마찬가지입니다.

그러나 일부의 경우는 심각한 독감 관련 합병증에 걸릴 위험이 높습니다. 그 대상자는 다음과 같습니다:

- 5세 미만의 아동(특히 2세 미만)
- 65세 이상의 고령자
- 임산부
- 다음 질환이 있는 사람:
  - 암
  - 혈액 장애(겸상적혈구증 포함)»
  - 만성 폐 질환[천식 또는 만성 »폐쇄성 폐질환(COPD) 포함]
  - 당뇨
  - 심장 질환
  - 신장 질환
  - 간 장애
  - 신경장애(신경계, 뇌 또는 척수 포함)

  - 신경근육 장애(근육퇴행위축, 다발성 경화증 포함)

- 면역 체계 약화(»후천성면역결핍증(AIDS) 환자 포함)

귀하(또는 자녀)가 위 경우 중 하나에 해당하고 독감과 유사한 증상이 나타날 경우, 의료 조치에 대해 헬스케어 제공자와 상의하십시오. 또한 원래 건강했던 사람도 중증으로 발전할 수 있으므로 증상이 염려되는 사람은 모두 의사와 상담해야 합니다.

가능한 빨리 진료를 받아야 함을 알리는 "응급 경고 징후"가 있습니다.

응급 경고 징후

아동:

- 가쁜 호흡 또는 호흡 곤란
- 푸른빛이 도는 피부색
- 수액을 충분히 마시지 않음
- 깨어나지 않거나 반응이 없음
- 안아주는 것 조차 싫어할 만큼 민감함
- 독감과 비슷한 증상이 나아졌다가 다시 열과 함께 기침이 더 심해져 재발함
- 피부 발진과 함께 열이 남

성인:

- 호흡 곤란 또는 숨가쁨
- 가슴 또는 복부의 통증 또는 압박감
- 갑작스런 현기증
- 의식 장애
- 심하거나 지속적인 구토

신종 바이러스 감염을 치료하는 의약품이 있는가?

예. 2009년 신종 플루를 포함한 독감 질환을 치료할 수 있는 “항바이러스제”라는 처방 약물이 있습니다. 이러한 약물은 증상을 완화시키고 심각한 합병증을 예방할 수도 있습니다. 이번 독감 유행철에는 중증 환자(입원 환자)와 심각한 독감 관련 합병증에 걸릴 위험이 높은 환자에게 우선적으로 인플루엔자 항바이러스 약물이 사용됩니다. CDC는 이번 독감 유행철에 항바이러스 약물인 오셀타미비르 또는 자나미비르의 사용을 권장합니다.

독감에 걸린 경우 얼마나 오래 집에 머물러야 하는가?

CDC는 병원에 가거나 기타 필수품을 구해야 할 때를 제외하곤, 열이 내린 후 적어도 24시간 이상 집에 머무를 것을 권장합니다. (해열제를 사용하지 않고 열이 내려야 합니다.) 다른 사람들로부터 가능한 한 멀리 떨어져 다른 사람들에게 전염되는 것을 막습니다. 집에 머문다는 것은 진료를 받는 경우 외에는 외출하지 않는다는 의미입니다.

즉, 출근, 등교, 여행, 쇼핑, 친목 모임 및 대중 행사를 포함한 일반적인 활동을 피해야 합니다. 외출해야 하는 경우(예: 병원 방문), 가능한 한 마스크를 착용하고 기침과 재채기할 때 티슈로 가리고 자주 손을 씻어 독감이 다른 사람에게 전염되지 않도록 막습니다.

독감 증상은 다음과 같습니다:

열*

기침

목 따가움

콧물 또는 코 막힘

몸살

두통

오한

피로

가끔 설사

및 구토

***독감에 걸린다고 모두 열이 나는 것이 아님을 명심하십시오.**

자세한 내용은 www.cdc.gov/h1n1flu *또는* www.flu.gov를 참조하거나 800-CDC-INFO로 문의하십시오.