

1/

# 계절성 독감과 2009년 신종 플루(H1N1): 부모용 안내서

2/

## 독감 정보

### 독감이란?

독감(인플루엔자)은 독감 바이러스에 의해 코, 목 및 폐 부위가 감염되는 질환입니다. 미국에서는 매년 독감 바이러스로 인한 발병, 입원 및 사망이 발생합니다. 독감 바이러스는 매우 다양하며, 새로운 독감 바이러스가 사람들 간에 확산되어 병을 유발하기도 합니다.

### 2009년 신종 플루(H1N1)란?

2009년 신종 플루(때로 돼지 독감 또는 H1N1이라 불림)는 전세계 인구에 확산되고 있는 전혀 다른 신종 독감 바이러스입니다. 과학계에서는 이번 독감 유행철에 2009년 신종 플루와 계절성 독감으로 인해 일반 독감 유행철보다 더 많은 사람들이 독감에 걸릴 것으로 예상하고 있습니다. 또한 더 많은 사람이 입원하고 사망할 수 있습니다.

### 독감은 얼마나 심각한가?

2009년 신종 플루 환자 대부분은 병증이 경미하여 진료를 받을 필요가 없었으며, 계절성 독감도 마찬가지입니다. 그러나 이 독감은 심각한 질환으로 발전할 수 있으며, 특히 어린 아동(2세 미만 아동이 가장 위험함)과 특정 만성 질환을 앓고 있는 모든 연령의 아동에서 더욱 그러합니다. 이러한 질환에는 천식 또는 기타 폐 질환, 당뇨, 면역 체계 약화, 신장 질환, 심장 질환, 신경계 및 신경근육 장애가 포함됩니다. 이러한 질환이 있는 아동은 2009년 신종 플루 바이러스로 인한 질환을 포함하여 모든 독감으로 인해 더 중대한 병증을 앓을 수 있습니다.

### 독감은 어떻게 확산되는가?

2009년 신종 플루와 계절성 독감은 대부분 독감에 걸린 사람의 기침과 재치기를 통해 사람들 간에 확산되는 것으로 생각됩니다. 또한 독감 바이러스가 묻은 물건을 만진 후 자신의 입을 만져도 독감에 걸릴 수 있습니다.

## 독감 증상은 무엇인가?

계절성 독감과 2009년 신종 플루의 증상에는 열, 기침, 목 따가움, 콧물 또는 코막힘, 몸살, 두통, 오한, 피로감 등이 있으며 때로 구토와 설사가 나타날 수 있습니다. 일부 독감 환자의 경우 발열이 나타나지 않습니다.

## 독감 환자가 다른 사람에게 독감을 옮길 수 있는 기간은?

계절성 독감과 2009년 신종 플루에 감염된 사람은 바이러스를 퍼뜨리며, 증상이 나타나기 1일 전부터 증상 발현 후 5일 내지 7일까지 다른 사람을 전염시킬 수 있습니다. 그러나 일부의 경우, 특히 면역 체계가 약화된 성인 및 아동, 2009년 신종 플루에 걸린 사람은 더 오래 바이러스를 퍼뜨릴 수 있습니다.

## 소중한 자녀 보호

### 자녀를 독감으로부터 보호하려면 어떻게 해야 하는가?

부모와 자녀가 모두 계절성 독감 백신 접종을 받아 계절성 독감 바이러스를 예방합니다.

자녀에게 2009년 신종 플루 백신을 접종시킵니다. 부모도 접종받아야 하는지 담당 의사에게 문의하십시오.

세균 확산을 방지하는 데 도움이 되는 일상적인 조치를 따르고 자녀도 이를 따르도록 권장합니다. 이러한 조치는 다음과 같습니다:

- 기침과 재치기를 할 때 티슈로 입을 가리십시오. 사용한 티슈는 쓰레기통에 버리십시오.
- 환자로부터 멀리 떨어지십시오.
- 비눗물로 자주 손을 씻으십시오. 비눗물이 없는 경우 알코올 손 세정제를 사용하십시오.
- 눈, 코 및 입을 만지지 마십시오. 세균이 전파되는 경로입니다.
- 가족 중에 아픈 사람이 있는 경우, 가능한 경우 환자를 다른 식구들이 드나들지 않는 별도의 방에 머무르게 하십시오.
- 침대 옆 테이블 표면, 화장실 바닥과 벽면, 주방 카운터 테이블, 어린이용 완구를 제품 라벨의 지침에 따라 가정용 소독제로 닦아 청결한 상태로 유지하십시오.
- 환자가 사용한 티슈와 기타 일회용 품목을 쓰레기통에 버리십시오.

4/

## 내 아이를 신종 플루로부터 예방할 수 있는 백신이 있는가?

연례 계절성 독감 백신은 계절성 독감을 막는 가장 중요한 첫 단계 조치입니다. 이 백신은 6개월에서 18세의 아동과 5세 미만의 아동을 가까이에서 돌보는 모든 사람(보육자)에게 권장됩니다.

또한 2009년 신종 플루 백신도 현재 생산 중에 있습니다. 이 백신은 6개월에서 24세 사이의 모든 아동과 젊은 성인에게 권장됩니다. 6개월 미만의 아동을 가까이에서 돌보는 사람과 특정 만성 질환이 있는 성인도 백신 접종을 받는 것이 좋습니다. 2009년 신종 플루 백신과 계절성 독감 백신에 대한 자세한 내용은 CDC 웹 사이트에서 조회할 수 있습니다.

## 독감 치료 의약품이 있는가?

항바이러스 약물은 계절성 독감과 2009년 신종 플루를 모두 치료할 수 있습니다. 이번 독감 시기에는 중증 환자(입원 환자) 또는 심각한 독감 합병증에 걸릴 위험이 높은 연령군에 속하거나 질환을 가진 사람이 독감에 걸릴 경우, 우선적으로 이러한 약물을 사용합니다. 항바이러스 약물은 증상을 빠르게 호전시키고 심각한 독감 합병증을 예방할 수 있습니다. 이러한 약물은 의사의 처방을 받아야 하며 독감에 걸린 지 2일 내에 투여하는 것이 가장 효과적입니다. 이러한 약물은 아동에게도 투여할 수 있습니다.

## 어떤 손 세정제를 사용해야 하는가?

비누와 흐르는 물로 손을 씻으면(“생일 축하합니다” 노래를 두 번 부르는 정도의 시간 동안) 상당 부분의 병원균이 제거됩니다. 비눗물이 없는 경우 알코올 손 세정제를 사용하십시오.

5/

## 자녀가 독감에 걸린 경우

### 자녀가 독감에 걸린 경우 어떻게 해야 하는가?

자녀가 5세 이상이고 원래 건강한 상태이나 열 및/또는 기침을 포함하여 독감과 유사한 증상을 보일 경우, 필요에 따라 의사에게 문의하고 아동이 충분한 휴식을 취하고 음료를 충분히 마시게 합니다.

아동이 5세 미만(특히 2세 미만)이거나 연령에 관계 없이 천식, 당뇨 또는 신경 장애 등과 같은 질환을 앓고 있으며 독감과 유사한 증상을 보이는 경우, 검사가 필요한지 의사에게 문의하십시오. 이는 어린 아동(특히 2세 미만)과 만성 질환이 있는 아동은 2009년 신종 플루를 포함한 독감 감염으로 인해 심각한 합병증에 걸릴 위험이 높기 때문입니다. 자녀의 상태가 염려되는 경우 조기에 의사와 상의하십시오.

## 아이가 많이 아파 보인다면?

항상 건강했거나 전에 독감에 걸린 적이 있는 아동도 심각한 독감에 걸릴 수 있습니다.

연령에 관계 없이 아동이 다음 증상을 보일 경우, 바로 의사에게 연락하거나 자녀를 의사에게 데려가십시오:

- 가쁜 호흡 또는 호흡 곤란
- 푸른빛 또는 회색빛이 도는 피부색
- 수액을 충분히 마시지 않음
- 심하거나 지속적인 구토
- 깨어나지 않거나 반응이 없음
- 안아주는 것조차 싫어할 만큼 민감함
- 독감과 유사한 증상이 나아졌다가 다시 열과 함께 기침이 더 심해져 재발함
- 다른 질환(심장 또는 폐 질환, 당뇨, 천식)이 있고 열 및/또는 기침을 포함한 독감 증상을 보임.

## 독감에 걸린 자녀를 학교, 보육시설 또는 캠프에 보내도 되는가?

아니요. 자녀가 집에서 휴식을 취하고 다른 아동에게 독감을 옮기지 않도록 해야 합니다.

## 독감에 걸린 후 자녀를 언제 다시 학교에 보낼 수 있는가?

열이 내린 후 적어도 24시간 이상 동안은 자녀를 학교, 보육시설 또는 캠프에 보내지 마십시오. (해열제를 사용하지 않고 열이 내려야 합니다.) 체온이 화씨 100도 또는 섭씨 37.8도인 경우 열이 있는 것으로 간주합니다.

6/

자세한 내용은 [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov) 또는 [www.flu.gov](http://www.flu.gov)에서 조회하거나 800-CDC-INFO번으로 문의하십시오.

기

2009년 10월 16일