

사실 자료

2009 년 9 월

H1N1 독감 바이러스 학령기 아동이 있는 가정을 위한 정보

H1N1 독감 바이러스란 무엇입니까?

H1N1 독감 바이러스는 계절성 독감과 매우 흡사한 발열, 오한, 기침, 인후통, 두통, 근육통, 피로감 외에 오심, 구토나 설사를 일으킬 수 있는 호흡기 질환입니다.

H1N1 독감 바이러스는 어떤 사람들에게 가장 위험합니까?

계절성 독감이 그렇듯 어린아이들에게 가장 위험하며, 그 이유는 어린아이들이 손을 자주 씻지 않으며, 재채기나 기침을 가려할 줄 모르고, 다른 아이들과 바짝 접촉하기 때문입니다. 임신부나 기존 만성 질환이 있는 사람들에게 감염 위험도가 높은 것은 아닙니다. 그러나 이런 사람들은 병을 심하게 앓을 위험도가 높습니다. 따라서 이 부류의 사람들은 손을 자주 씻고, H1N1 독감의 증상이 나타나면 가능한 빨리 의료진을 찾아보는 것이 특별히 중요합니다.

이 바이러스는 어떻게 퍼집니까?

독감은 사람에게서 사람으로 옮겨갑니다. 기침과 재채기로 독감 바이러스가 공기 중에 방출되고 1.83 미터 안에 있는 다른 사람이 숨을 쉴 때 그 사람의 몸 안으로 곧바로 들어갈 수 있습니다. 이 바이러스는 또한 카운터나 문손잡이와 같은 단단한 표면에 있다가 손에 묻어서 그 손으로 입이나 코를 만질 때 퍼질 수 있습니다.

H1N1 독감에 걸린 사람은 얼마 동안이나 다른 사람을 전염시킬 수 있습니까?

H1N1 독감에 걸린 사람은 증상이 나타나기 하루 전부터 시작하여 7 일이나 그 이상의 기간 동안 다른 사람에게 병을 옮길 수 있습니다. 증상이 처음 나타날 때 전염력이 가장 높습니다. 일단 회복한 후에 다른 사람에게 병을 옮기는 예는 드뭅니다.

H1N1 독감의 전염은 어떻게 막습니까?

손을 씻는 것이 H1N1 독감의 전염을 막는 최선의 방법입니다.

H1N1 독감을 막기 위해 직원들과 학생들은 다음 사항을 지키도록 해야겠습니다.

- 비누와 더운 물로 15-20 초 동안이나, 알코올 함유 세정제로 손을 자주 씻으십시오.
- 눈, 코, 입을 만지지 마십시오.
- 휴지에 대고 기침이나 재채기를 한 후에는 손을 소독하십시오.
- 휴지가 없을 때는 옷소매나 팔에 대고 재채기나 기침을 해야지, 손에 대고 하면 안됩니다.
- 물 컵, 입에 대는 악기의 부속, 물병 등과 같이 독감을 옮길 수 있는 물건들을 다른 사람들과 함께 사용하지 마십시오.
- 발열, 오한, 기침, 인후통, 두통, 근육통 외 오심, 설사를 일으킬지도 모르는 독감과 같은 증상을 살펴서 증상이 나타났을 때는 집에서 나가지 마십시오.
- 아플 때는 집에서 나가지 마십시오.
- 잘 쉬고, 육체 활동을 많이 하며, 수분 섭취를 충분히 하고 영양가 있는 음식을 먹으십시오.

사실 자료

언제 손을 씻어야 합니까?

- 기침, 재채기를 하거나 코를 킂 후
- 화장실을 사용한 후
- 악수를 한 후
- 음식을 먹거나 조리하기 전후
- 환자와 접촉을 하였을 때
- 컴퓨터와 같이 공동으로 사용하는 기기를 사용하기 전후

동영상 **Lather, Rinse, Defeat Germs** toronto.ca/health/cdc/clean_hands/clean_hands_video.htm을 보여주어 손을 씻는 것의 중요성을 초등학교 연령 아이들에게 가르치십시오.

돼지고기를 먹거나 조리해서 H1N1 독감에 걸릴 수 있습니까?

아닙니다. 우리가 먹는 돼지고기에서 이 바이러스가 발견되지 않습니다. 고기 안이 붉은색으로 남지 않도록 완전히 익혀서 박테리아와 같은 다른 균에 전염되지 않도록 하십시오.

H1N1 독감 바이러스가 발견되거나 의심이 되는 경우 학교를 닫을 겁니까?

계절성 독감 발생의 경우와 다름이 없이, H1N1 독감이 한 곳에서 발견되었다고 학교를 닫지 말 것을 현재 토론토 보건국에서 권고하고 있습니다. 모든 정상 학교 활동은 계속될 수 있고 계속되어야 합니다. 다만 환자는 집에 있어야 합니다.

우리 아이가 H1N1 독감을 앓는 사람과 접촉이 있었습니다. 어떻게 합니까?

독감 바이러스가 지역사회에 돌고 있습니다. 아이에게 이상이 없다면 학교에 계속 등교하여 정상 활동에 참가하여야 할 것입니다. 아이가 아프면 회복될 때까지 학교에 가지 말고 집에 있으십시오.

H1N1 독감을 치료하는 약이 있습니까?

건강한 사람이 H1N1 독감을 경미하게 앓을 때 항바이러스제의 사용을 권하지 않습니다. 이런 약들은 훨씬 중한 질환을 앓거나 의료를 필요로 하는 상태에 있는 사람으로서 이 독감으로 심각한 합병증이 생길 수 있는 사람들에게 사용할 것을 권합니다.

독감의 전염을 막기 위해 물건들의 표면을 깨끗히 하려면 어떻게 합니까?

보통 사용하는 가정용 소독제로 가정 일상용품 표면의 바이러스를 살균할 수 있습니다. 찻 숟갈 하나 분량의 표백제와 물 두 컵을 섞어 바이러스를 죽이는 소독제를 만들 수 있습니다.

매년 맞는 독감 예방주사로 H1N1 독감을 막을 수 있습니까?

통상의 계절성 독감 예방주사는 계절성 독감으로부터 보호를 해줍니다(닥아오는 독감 예방접종에 대해 저희 웹터를 참고하십시오). 금년도 독감 예방주사로 H1N1 독감을 방지할 수 없습니다. H1N1 독감 예방주사에 대한 정보가 나중에 가을에 나옵니다.

자세한 정보는 어디서 찾습니까?

- 토론토 보건국, <http://www.toronto.ca/health> 나 416-338-7600
- 온타리오주 건강과 장기 간병성, <http://www.health.gov.on.ca>
- 텔레헬스 온타리오, 1-866-797-0000
- 캐나다 보건국, <http://www.phac-aspc.gc.ca> 나 1-800-454-8302
- 파이트 플루, <http://www.fightflu.ca>
- 캐나다 소아과협회 www.caringforkids.cps.ca