

여기의 정보로 의료의 진찰, 진단 혹은 치료를 대신하면 안됩니다. 섭생, 생활방식이나 치료 중 어떤 것이든지 바꾸기 전에 늘 의료제공자와 의논해야 합니다.

H1N1 독감 바이러스

H1N1 독감 바이러스란 무엇입니까?

H1N1 독감 바이러스는 호흡기 질환을 일으킵니다. 증상은 일반 독감과 흡사하며 발열, 오한, 기침, 인후통, 두통, 근육통, 피로감 외에 오심, 구토나 설사를 할 수도 있습니다. 어떤 사람들은 독감이 폐렴으로 발전하고 입원하게 되며, 드문 경우지만 죽음에 이르기도 합니다.

H1N1은 어떤 사람들에게 가장 위험합니까?

대부분의 건강한 사람들은 합병증 없이 독감에서 회복합니다. 어린아이들이 감염될 위험이 가장 높습니다. 임신부나 기존 만성 질환이 있는 사람들에게 감염 위험도가 높은 것은 아니지만, 감염되면 이런 사람들은 병을 심하게 앓을 위험도가 높습니다. 이 부류의 사람들은 독감 증상으로 아프게 되면 가능한 빨리 의료진을 찾아보는 것이 중요합니다.

독감 바이러스는 어떻게 퍼집니까?

바이러스는 사람에게서 사람으로 퍼집니다. 기침과 재채기로 독감 바이러스가 공기 중에 방출되고 1.83 미터/6피트 안에 있는 다른 사람이 숨을 들이쉴 때 그 사람의 몸 안으로 곧바로 들어갈 수 있습니다. 이 바이러스는 또한 카운터나 문손잡이와 같은 단단한 표면에 있다가 손에 묻어서 그 손으로 입, 눈이나 코를 만질 때 퍼질 수 있습니다.

독감에 걸릴 위험을 줄이려면 어떻게 할 수 있습니까?

독감에 걸릴 위험을 줄이려면 다음과 같이 하십시오.

- 백신이 준비되면, 예방접종을 받으십시오.
- 비누와 더운 물로 15-20 초 동안 손을 자주 씻거나, 알코올 함유 손세정제로 손을 깨끗이 하십시오.
- 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.
- 식기, 물 컵, 입에 대는 악기의 부속, 물병 등과 같이 독감을 옮길 수 있는 물건을 다른 사람들과 함께 사용하지 마십시오.
- 발열, 오한, 기침, 인후통, 두통, 근육통 외에 구토나 설사를 일으킬 수도 있는 독감 같은 증상을 살피십시오.
- 아플 때는 집에 머무르십시오.
- 잘 쉬고, 육체 활동을 많이 하며, 수분 섭취를 충분히 하고 영양가 있는 음식을 먹으십시오.

동영상 **Lather, Rinse, Defeat Germs**를 웹터 toronto.ca/health/cdc/clean_hands/clean_hands_video.htm에서 보여주어 손을 씻는 것의 중요성을 아이들에게 가르치십시오.

H1N1 독감 바이러스가 확인되거나 의심되면 학교나 직장을 닫게 됩니까?

계절 독감 사례가 있을 때 학교나 직장을 닫지 않는 것처럼, 사례가 확인되었더라도 닫아서는 안된다고 현재 토론토 보건국은 조언하고 있습니다.

독감에 걸리면 어떻게 해야 합니까?

귀하나 가족에게 독감같은 증상들 - 발열, 기침, 숨이 참, 근육통, 피로감, , 심한 두통, 인후통, 입맛 없음 - 이 있으면 직장이나 학교, 공공 장소를 멀리 하십시오.

상당한 정도의 증상들 - 심해지는 기침, 발열, 피로감, 근육통 등 - 이 있으면 의사에게 가십시오.

가벼운 증상들 - 집에 머무르십시오. 충분한 휴식을 취하십시오. (탈수 현상을 막도록) 수분 섭취를 많이 하고, 접촉을 친구와 가족으로 제한하십시오. 가족들이 손을 자주 씻는지, 많이 만지는 표면들을 깨끗이 하는지 확인하십시오. 아세트아미노펜이나 이브프로펜으로 열이 내려가도록 할 수 있습니다.

언제 응급 의과진료를 받아야 하나?

독감과 같은 증상이 있고, 당신의 의사나 의료제공자를 만날 수 없으며, 다음의 어떤 증세라도 있다면 병원응급실로 가십시오.

갓난 아기와 어린이	어른
<ul style="list-style-type: none"> · 3달 미만 갓난아기의 발열 · 발진을 동반하는 발열 fever with rash · 숨이 가쁘거나 호흡곤란 · 입술이나 피부가 보라색이나 푸른 색으로 바뀔 · 액체 섭취가 매우 적으며 소변의 양이 평소보다 줄어들음 · 잠에서 깨는 것이 어렵거나, 정신이 혼미함 · 짜증스러워함 - 아이가 안기려고 하지않음 · (경련/간질)발작이나 목이 뻣뻣해짐 · 독감같은 증세가 호전되다가 열이 다시 나거나 기침이 더욱 심해짐 · 기존의 건강 상의 문제가 악화됨 	<ul style="list-style-type: none"> · 호흡 곤란이거나 숨이 가쁨 · 가슴의 통증 · 심하거나 지속적인 구토 · 2일 이상 계속되는 발열 · 정신이 혼미하거나, 잠에서 깨는 것이 어려움 · 갑자기 오는 어지럼증 · 독감같은 증세가 호전되다가 열이 다시 나거나 기침이 더욱 심해짐 · 기존의 건강 상의 문제가 악화됨

이 독감을 치료하는 약이 있습니까?

백신이 준비되면, 예방접종을 받으십시오. 항바이러스제들을 의사가 처방하지만 이런 약들은 상당한 정도이거나 심한 독감 증상이 있는 사람들, 또는 더 심각한 합병증이 생길 위험을 증가시키는 의학적 상태에 있는사람들에게 사용할 것을 권합니다.

독감의 전파를 막기 위해 물건들의 표면을 깨끗하게 하려면 어떻게 하나?

보통 사용하는 가정용 소독제로 가정 용품들과 그 표면의 바이러스를 살균할 수 있습니다. 컵, 숟갈 하나 분량의 표백제와 물 두 컵을 섞으면 바이러스를 죽이는 소독제를 만들 수 있습니다.

계절성 독감 예방주사로 H1N1에서 보호됩니까?

통상의 계절성 독감 예방주사는 계절성 독감으로부터 보호를 해줍니다. 금년도 계절성 독감 예방주사로, H1N1 독감 바이러스로부터 보호될 수는 없습니다. H1N1 독감 예방주사와 계절성 독감 예방주사 두 가지 다 무료로 접종하는 진료실에 대한 자세한 정보는, 웹터 toronto.ca/health 에서 찾으십시오.

좀 더 자세한 정보는 어디서 찾을 수 있습니까?

- 토론토 공중 보건국(Toronto Public Health) 웹터 toronto.ca/health, 전화 416-338-7600
- 온타리오 전화건강상담(TeleHealth Ontario) 1-866-797-0000. 간호사에게 당신이 사용하는 언어명을 영어로 말하고, 통역과 연결될 때까지 기다리십시오.
- 온타리오 보건과 장기간호성 (Ontario Ministry of Health and Long-Term Care) 웹터 health.gov.on.ca
- 캐나다 공중 보건국(Public Health Agency of Canada) 웹터 phac-aspc.gc.ca, 전화 1-800-454-8302