

독감 예방 요령

독감 예방 가정/학교 내 대처 요령

독감은 쉽게 퍼지며 걸리면 매우 아픕니다.
아이들이 특히 취약합니다.
다같이 독감 예방을 실천합시다.

독감의 증상

고열, 오한, 두통, 기침, 목 통증, 두통, 콧물/코막힘, 피로감 사람에 따라, 특히 아이들은 배가 아프거나 설사를 하기도 합니다. 감기와 달리, 독감은 갑자기 찾아옵니다.

독감 예방법

- 가장 좋은 독감 예방법은 접종입니다. 연령이 6개월 이상이라면 매년 접종하기를 권장합니다.
- 본인과 아이 모두 독감 접종을 해야 합니다. 독감 증세가 약해지거나 원천 차단할 수 있습니다.
- 초가을에 접종을 하면 독감철이 됐을 때 본인과 아이 모두 보호할 수 있습니다.
- 부모, 친척 등 가까운 주변 사람들에게도 접종을 권합니다.
- 천식, 당뇨, 심장/폐질환 등을 앓고 있는 사람에게는 백신이 특히 중요합니다. 독감으로 병이 깊어질 수 있기 때문입니다.

자녀가 독감에 걸렸을 때

- 아이를 충분히 쉬게 하고 수분을 많이 섭취하게 합니다.
- 열이 가셔도 해열제가 없다면 24시간 이상 학교에 보내지 않습니다. 다른 아이들에게 독감이 옮을 수도 있기 때문입니다.
- 아이에게 비처방 약을 줄 때에는 미리 담당 의사와 상의합니다.
- 아이나 미성년자에게 아스피린이나 아스피린이 든 약은 절대로 주지 않습니다. 아스피린 때문에 큰 문제가 생길 수도 있습니다.
- 아이가 5살 미만이거나 천식, 당뇨, 심장질환, 폐 질환 등을 앓고 있는 아이에게 독감 증상이 나타난다면 담당 의사에게 문의합니다. 어린 아이와 질병을 앓고 있는 아이가 독감에 걸리면 더욱 위험합니다. 담당 의사에게 항바이러스제 추천 여부를 문의하는 것이 좋습니다.
- 아이가 걱정된다면 담당 의사에게 문의합니다.

전염 차단 요령

- 비누와 물로 20초 이상 손을 자주 씻습니다.
- 비누와 물이 없다면 알코올이 든 세정제도 좋습니다.
- 기침이나 재채기는 손이 아니라 휴지나 팔꿈치에 대고 합니다. 쓴 휴지는 휴지통에 버립니다.
- 눈과 코, 입을 만지지 않습니다. 병원 전파 경로이기 때문입니다.
- 아픈 사람에겐 가까이 가지 않습니다.

health.ny.gov/flu

