

독감으로 인해 아프면 어떻게 해야 하나요?

- ◆ 고열이 사라진 후 최소 24시간 동안은 집에 머물도록 하십시오.
- ◆ 충분한 휴식을 취하십시오.
- ◆ 물 종류를 충분히 섭취하십시오.
- ◆ 항바이러스 약이 필요하다면 의사의 진찰을 받으십시오.

유행성 독감에 대해 무엇을 알고 있어야 하나요?

- ◆ 유행성 독감 (전 세계적 발병)은 전 세계 사람들에게 영향을 주는 새로운 바이러스에 의해 생겨납니다. 대부분의 사람들은 그러한 바이러스로부터의 면역 체계를 가지고 있지 않습니다.
- ◆ 유행성 독감은 빈번하게 발생하지는 않습니다. 지난 100년간 네 번만의 유행성 독감이 있었는데 그 영향은 매우 치명적이었습니다.
- ◆ 계절 독감 백신은 유행성 독감으로부터 보호를 해주지 못합니다. 새로운 백신을 만들어야 하는데 이 과정은 시간이 소요됩니다.
- ◆ 유행성 독감이 도는 동안 건강한 생활 습관을 가지도록 노력하고 의사가 처방하는 경우, 항바이러스 약을 투약하시기 바랍니다.

추가 리소스

뉴저지주 보건부

<http://nj.gov/health/cd/topics/flu.shtml>

질병통제예방센터(CDC)

www.cdc.gov/flu

소셜미디어에서 팔로우하세요

페이스북, 인스타그램, 트위터: @NJDeptofHealth

스냅챗: @NJDOH



New Jersey Department of Health
(뉴저지주 보건부)
Communicable Disease Service
Vaccine Preventable Disease Program
PO Box 369
Trenton, NJ
전화: 609-826-4861

독감에 대한 기본 상식

독감철에 건강을
유지하는 팁



독감이란 무엇인가요?

독감은 바이러스에 의해 발병하고 코, 목, 폐를 감염시킵니다. 독감에 걸린 사람이 기침, 재채기를 하거나 말을 할 때 사람 간에 쉽게 전염됩니다. 또한 독감 바이러스가 존재하는 표면이나 물체를 손으로 만지고 난 후 같은 손으로 입, 코 또는 눈을 만지면 감염될 수도 있습니다.



독감에 걸리면 어떤 증상이 있나요?

- ◆ 고열
- ◆ 기침
- ◆ 목 통증
- ◆ 콧물 또는 코막힘
- ◆ 근육통 또는 몸에 통증
- ◆ 두통
- ◆ 피로
- ◆ 구토 및 설사

독감에 걸리기 쉬운 대상은 누구인가요?

누구나 독감에 걸릴 수 있으며 건강한 사람도 예외는 아닙니다. 어떤 사람의 경우 독감에 걸리면 다음과 같은 심각한 합병증이 발생할 가능성이 높습니다.

- ◆ 5세 미만의 어린이
- ◆ 65세 이상의 성인
- ◆ 임산부
- ◆ 만성 질환 (천식, 당뇨병 또는 약한 면역 체계 등)을 가진 사람



독감과 싸우는 3가지 조치를 취하세요

1. 연례 독감 예방 접종을 하세요

6개월 이상의 누구나 예방 접종이 권고됩니다.

2. 건강한 습관을 유지하세요

기침이나 재채기를 할 때는 휴지나 팔뚝 (팔꿈치 부위) 등으로 가리십시오. 손을 자주 씻고 환자들을 피하며 손이 많이 가는 물체나 표면을 깨끗하게 유지하십시오.

3. 의사가 처방을 하는 경우, 항바이러스 약을 복용 하세요

항바이러스 약은 아픈 증상이 나타난 후 2일 내로 투약할 때 효과가 좋습니다. 그러나 그 기간을 놓친 후 나중에 투약하는 경우 효과는 덜하지만 여전히 증상을 완화시킬 수 있습니다. 이러한 약을 투약할 때는 주어진 지침을 반드시 따르도록 하십시오.

매년 예방 접종을 해야 하는 이유는 무엇인가요?

- ◆ 독감 백신은 매년 검토를 받습니다. 어떤 경우 변하는 독감 바이러스에 맞게 업데이트되기도 합니다.
- ◆ 독감 백신에 의한 보호 효과는 시간이 지남에 따라 점차 약화됩니다. 그렇기 때문에 매년 예방 접종을 하는 것이 가장 좋은 보호책입니다.

예방 접종을 언제 받아야 하나요?

독감철이 올 때 가능한 빨리 접종을 받는 게 좋습니다. 백신을 맞은 후 몸에서 독감을 방어하는 태세가 준비되는 데 2주 정도가 걸립니다. 그래서 가능하다면 10월말까지는 예방 접종을 하는 것이 좋습니다. 독감철은 5월까지 지속될 수도 있습니다. 독감철에 나중에 백신을 맞아도 여전히 대비 효과가 있습니다.

언제 전염이 되나요?

빠르게는 외부적으로 발병이 되기 24시간 전부터, 증상이 나타난 후 약 일주일 동안 다른 사람들에게 전염될 수 있습니다. 어린이들은 보다 긴 기간 동안 다른 사람을 전염시킬 수도 있습니다.

