

독감 만연 예방

유행성 독감을 앓고 있는 대부분 환자들은 병을 앓고 있는 동안 집에서 가족이나 그 가정에 거주하고 있는 다른 이의 간호를 받을 수 있을 것입니다. 본 안내서는 전형적인 독감 시기나 유행성 독감 시기 중 가족이나 간호인이 독감 증상을 인식하고 집에서 환자를 간호하는데 도움을 주는 안내서입니다.

유행성 독감 발생 시, 유행성 독감 바이러스에 대한 예방 주사가 몇 개월 동안 제공될 수 없을 것입니다. 그러나 계절 독감 바이러스에 대항하기 위해 계절 독감 예방 주사를 맞는 것은 현명한 생각입니다 (독감 예방 주사 안내서를 참고하십시오).

아래에 나열된 독감 증상들을 주의하십시오:

- 갑작스런 질병의 시작
- 100.4° F (38° C) 이상의 발열
- 오한
- 기침
- 두통
- 목 통증
- 코 막힘
- 근육통
- 무기력 및/또는 심한 피로
- 설사, 구토, 복통 (아동들에게 더 자주 발생)

가정에서 질병의 만연을 예방 하십시오

독감은 사람과 사람 사이에 쉽게 옮겨지므로 같은 집에 거주하거나 방문하는 사람들이 독감에 전염될 수 있습니다. 그러므로, 가정 내에서 독감이 다른 사람에게 만연되는 것을 예방하는 준비를 하는 것이 중요합니다.

간호자가 할 수 있는 일이란

- 가능한 한 최대한으로 독감 환자를 다른 이들로부터 분리 시키십시오. 가능하다면, 환자는 다른 개인이 출입하지 않는 별도의 방에 분리 시키십시오. 가정에 거주하는 다른 이들은 환자와의 접촉을 가능한 한 최대한으로 줄이십시오.
- 가족 중 한 개인을 환자를 간호하는 주요 간호자로 지정하십시오. 이상적으로, 간호자는 건강하며 심각한 독감 질병에 감염되기 쉬운 "위험"이 없는 사람이어야 합니다. "높은 위험성"으로 고려되는 의료 증상에는 다음과 같은 질병이 포함됩니다:
 - 임신
 - 당뇨
 - 심장질환
 - 신장질환
 - 면역 기관을 저하할 수 있는 질환 및 치료

Office of the Director

999 Third Avenue, Suite 1200 · Seattle, WA 98104-4039

T 206-296-4600 F 206-296-0166 TTY Relay: 711

www.metrokc.gov/health

- 천식, 해소, 낭포성 섬유증, 만성 기관지염, 기관지 확장증 및 결핵(TB) 등을 포함한 만성 폐질환
- 65세 이상
- 다른 가족 일원 중에 독감 증상을 관찰 하십시오.
- 가능 하다면, 환자를 간호하는데 대한 질문을 의료 전문인에게 문의 하십시오. 그러나 심각한 유행성 독감 기간 중에는 주치의에게 연락이 어려울 수 있습니다. 보건소-시애틀 및 킹 카운티 지역의 유행성 독감 웹사이트 (이하 기록)가 의료 조언을 포함하여 여러 정보를 제공할 것입니다. 특별한 전화 핫라인이 사용되는 경우에는 이 번호가 웹사이트에 입력되며 보도를 통해 발표 될 것입니다.
- 수술용 마스크 (끈이 달려있는)나 간호 마스크 (귀 걸이가 달려있는) 착용은 환자 나 간호자의 가까운 접촉 (3피트) 시 독감 만연을 감소하는데 도움이 될수 있습니다. 마스크를 사용할 경우, 환자와 가까운 접촉이 있는 동안 내내 착용 하십시오. 집에서 가족 일원을 간호하는 경우, 장갑과 가운 착용은 권장하지 않습니다.

가족 모두가 할 수 있는 일이란

- 독감 환자와 접촉 후 또는 환자가 있는 곳의 물건들을 만졌을 때마다 비눗물 또는 알코올-손 세제(퓨렐 또는 상점 제품)로 손을 씻습니다. 손 씻기가 가족 모두를 보호할 수 있는 최선의 예방 방법입니다.
- 주의 깊게 손을 씻기 전에는 눈, 코, 입을 만지지 마십시오. 화장실 사용 전 및 사용 후 손을 씻으십시오..
- 따뜻한 물과 비누로 더러워진 접시와 부엌 용기 등을 식기 세척기나 손으로 씻으십시오. 독감 환자가 사용한 수저를 따로 관리할 필요는 없습니다.
- 세탁은 따뜻한 물이나 차가운 물 그리고 세제를 사용해서 일반 세탁기로 할 수 있습니다. 독감 환자가 사용한 세탁물 또는 이불 등을 다른 가족의 세탁물과 분리할 필요는 없습니다. 오염을 피하기 위해 세탁물을 “끌어안지” 마십시오. 더러운 세탁물을 다룬 후에는 비눗물로 손을 씻으십시오.
- 환자가 사용한 티슈는 봉지에 넣고 다른 쓰레기와 함께 버리십시오. 환자 침대 옆에 따로 봉지를 두십시오.
- 일반 세척제로 집안 내의 조리대, 표면, 그외 장소를 정기적으로 닦으십시오.

지역 사회내의 질병 만연을 예방합시다

- 질환을 앓을 시에는 집에 계십시오. 질병을 다른 사람에게 전염 시킬 수 있으므로 완전히 회복될 때 까지 외출을 금 하십시오. 전형적인 독감 계절인 경우, 독감 환자는 질병이 발생된 후부터 약 5일동안 다른 이와의 접촉을 피해야 합니다. 유행성 독감인 경우 독감 환자가 얼마 동안 집에 있어야 하는지 보건소 관리부가 안내를 제공할 것입니다.
- 만일 환자가 반드시 외출을 해야 할 경우(치료를 받아야 할 경우 등) 가능하면, 수술용 또는 치료용 마스크를 착용 하십시오. 그리고 다음 사항에 따르십시오:
 - 기침이나 재채기를 할 때 입과 코를 손 대신 티슈나 팔 굽힌곳을 사용해서 가리십시오.
 - 침 또는 콧물을 티슈로 닦으십시오.

- 사용한 티슈는 가까운 휴지통에 버리거나 쓰레기 처리용으로 작은 플라스틱 봉지(지퍼 봉지 등)를 휴대 하십시오.
- 입을 가리고 기침이나 재채기를 한 후, 코를 닦거나 키폰 후, 티슈를 포함해서, 오염된 물건이나 용구 등을 다룬 후에는 비눗물 또는 알코올-손 세제를 사용해서 손을 씻으십시오.
- 유행성 독감 기간 에는, 이미 독감을 앓았거나 환자를 간호 및 지원해야 하는 사람만 환자가 있는 집에 출입 하도록 하십시오.
- 만일 다른 이가 그 가정에 출입해야 하는 경우에는 환자와의 가까운 접촉을 피하십시오. 그리고 본 안내서가 권장하는 전염 예방 조치를 따르십시오.

이 안내는 미국 보건사회부의 유행성 독감 조치 서비스에 따른 현 정보에 기준하며 변경될 수도 있습니다. 최근 안내는 귀하의 의료진으로 부터 또는 다음 웹사이트에서 구하실 수 있습니다:

보건소-시애틀 및 킹 카운티 지역: <http://www.metrokc.gov/health/pandemicflu>

공식 미정부 유행성 독감 웹사이트: <http://www.pandemicflu.gov/plan/tab3.html>