

아이의 안전 지키기. 독감 예방주사를 매년 접종하기.

독감: 부모를 위한 안내서

<p>독감이 아이들에게 더 위험한가요?</p>	<p>영유아가 독감에 걸리는 것은 더 위험합니다. 그래서 뉴욕 주 보건부(New York State Department of Health)에서는 6개월 이상의 모든 아이가 독감 예방접종을 하도록 장려하고 있습니다.</p>
<p>독감 예방접종이 아이의 생명을 살릴 수도 있습니다.</p>	<p>대부분의 사람은 독감에 걸려도 1주일 정도 앓은 뒤 회복합니다. 하지만 몇몇 사람들, 특히 어린 아이들, 임산부, 노인이나 만성 질환자는 매우 심각하게 독감을 앓을 수 있습니다. 심지어 사망에 이르기도 합니다. 매년 예방접종을 하는 것이 아이를 독감으로부터 지키는 가장 좋은 방법입니다. 6개월 이상의 모든 아이들일 경우 매년 접종하는 것을 권장합니다.</p>
<p>독감이란 무엇인가요?</p>	<p>독감 혹은 인플루엔자는 코, 목 그리고 폐의 감염을 말합니다. 독감은 사람에서 사람으로 전염될 수 있습니다.</p>
<p>독감 예방접종은 누구에게 필요한가요?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 6개월 이상의 어린이는 독감 예방접종을 받을 수 있습니다. • 9살 이하의 어린이가 처음으로 접종을 받는 경우 두 번 접종해야 합니다.
<p>아이를 보호하기 위해서 또 무엇을 할 수 있나요?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 본인도 독감 예방주사를 접종하세요. • 아이와 가깝게 지내는 사람들도 독감 예방주사를 맞도록 권유하세요. 아이가 5세 이하이거나 천식(호흡기 질환)이나 당뇨(높은 혈당 수준)와 같은 만성 질환을 앓고 있는 경우 특히 중요합니다. 왜냐하면, 6개월 미만의 아이들은 접종을 할 수 없기 때문에 그 주변인들이 매년 예방 접종을 하는 것에 달려있기 때문입니다. • 손을 자주 씻고 기침이나 재채기를 할 때는 입을 가리세요. 휴지로 가리고 기침이나 재채기를 한 뒤 즉시 버리는 것이 가장 좋습니다. 휴지가 없으면, 손이 아니라 옷소매를 대고 기침 또는 재채기를 하세요. 세균이 퍼지는 것을 방지합니다. • 아이들에게 다음과 같이 말해주세요. <ul style="list-style-type: none"> • 아픈 사람에겐 가까이 가지 말 것 • 손을 자주 씻을 것 • 손으로 얼굴을 만지지 말 것 • 기침이나 재채기를 할 때 휴지로 가릴 것
<p>독감의 징후는 무엇인가요?</p>	<p>독감은 갑자기 걸립니다. 독감에 걸린 대부분의 사람은 매우 피곤함을 느끼고 고열, 두통, 마른기침, 인후염, 콧물 흐름 혹은 막힘, 근육통 등의 증상을 보입니다. 일부, 특히 아이들은 배가 아프거나 설사를 하기도 합니다. 기침은 2 주 혹은 그 이상 지속될 수 있습니다.</p>

<p>독감은 어떻게 전염되나요?</p>	<p>독감에 걸린 사람은 보통 기침, 재채기를 하고 콧물이 흐릅니다. 기침이나 재채기의 침이나 콧물에는 독감 바이러스가 있습니다. 이 바이러스를 들이마시거나 코나 입에 바이러스가 닿는 경우 독감에 걸릴 수 있습니다.</p>
<p>감기에 걸린 사람이 다른 사람에게 독감을 전염시킬 수 있는 기간은 얼마인가요?</p>	<p>보통의 건강한 성인은 아프기 하루 전부터 아프고 5일 후까지 독감을 전염시킬 수 있습니다. 이 기간은 어린이나 질병에 약한 사람들(약한 면역체계의 사람)의 경우 더 길어질 수 있습니다.</p>
<p>손을 씻을 때 무엇을 사용해야 하나요?</p>	<p>아이의 손은 비누와 물을 이용하여 씻어주세요. “생일 축하합니다” 노래를 두 번 부를 수 있을 만큼 길게 씻어주세요. 비누와 물이 마땅치 않은 경우, 손 세정제를 사용하세요. 손이 마를 때까지 손을 비비셔야 합니다.</p>
<p>아이가 아프게 되면 어떻게 해야 하나요?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 아이가 충분히 쉬게 하고 충분히 수분을 섭취하도록 하세요. • 아이에게 비 처방 약을 주기 전에 아이의 의료 제공자에게 물어보세요. • 아이나 미성년자에게 아스피린이나 아스피린이 함유된 약을 절대 주지 마세요. 심각한 문제를 일으킬 수 있습니다. • 아이가 5살 미만이거나 천식, 당뇨 혹은 심장질환, 폐 질환을 앓고 있는 아이에게 독감 증상이 나타나면 아이의 의료 제공자에게 전화하세요. • 아이가 아픈 것에 대해 걱정이 되면 의료 제공자에게 전화하세요.
<p>독감에 걸린 아이가 학교나 어린이집에 가도 되나요?</p>	<p>안됩니다. 아이가 독감에 걸리면 집에서 쉬어야 합니다. 이것은 다른 아이에게 독감을 옮기지 않도록 도와줍니다.</p>
<p>아이가 독감에 걸린 이후 언제부터 학교나 어린이집에 가도 되나요?</p>	<p>독감에 걸린 아이는 다른 사람을 피해 집에 격리하셔야 합니다. 해열제 없이도 열이 없고 아프지 않다고 느낀 지 24시간이 지날 때까지 집에 머물러야 합니다. 아이에게 다른 사람을 보호하기 위해 기침이나 재채기를 할 때 입을 가리라고 알려주세요. 학교에서 허락한다면 아이가 학교에 갈 때 화장지나 손 세정제 등을 챙겨갈 수 있습니다.</p>

독감에 관해 더 많은 정보가 필요하시면, health.ny.gov/flu
 혹은, www.cdc.gov/flu에 방문하세요.
 질병통제예방센터(Centers for Disease Control and Prevention)



Department of Health

팔로우하세요:

Facebook/NYSDOH
 Twitter/HealthNYgov