



유행성 독감

유행성 인플루엔자란 세계 전역에서 새로운 독감 바이러스가 발생한 것을 말합니다

유행성 인플루엔자 — 즉 독감 — 은 국경을 넘어 빠르게 확산되는 새로운 변종의 독감 바이러스가 발생한 것입니다. 이 바이러스는 신종이므로, 사람들은 자연면역이 되지 않으며 여러 달 동안 백신을 구할 수 없습니다. 백신이나 면역성이 없으므로, 이 바이러스는 사람들 간에 빠르게 전염됩니다. 한 나라에서 수십만명이 병에 걸려서는, 그 중 많은 수가 죽음을 당할 수 있습니다.

20세기에는 1918, 1957, 1968년의 3차에 걸친 대규모 유행성 독감 발병이 있었습니다. 언제 어느 곳에서 또 발생할지 아무도 모릅니다. 하지만 보건공무원들은 시간문제일 뿐이라는데 동의합니다.

발생할 경우 어떤 일이 벌어지는가

유행성 독감은 매우 심각한 사태를 일으킬 수 있으므로, 누구나 최악의 사태를 대비해야 합니다. 노동인구의 최고 1/3까지 독감에 걸리거나 집에서 쉬게 될 수 있으며, 물자공급 및 서비스가 제한되거나 교란될 수 있습니다.

보건공무원들은 강력한 조치를 취할 수 있습니다. 귀하는 다른 사람들과 접촉을 피하도록 요구 받을 수 있으며, 콘서트나 스포츠 같은 대규모 공공 이벤트가 취소될 수 있고, 학교는 휴교조치 될 수 있습니다. 보건공무원들은 바이러스 보균자들을 자택연금시키거나 특별 시설에 수용하도록 명령할 수 있습니다. 귀하는 의료시설이나 기타 공공장소에서 마스크 착용을 요구 받을 수 있습니다.

유행성 독감은 장기간 지속될 수 있습니다. 1918년의 유행성 독감은 18개월간 지속되었습니다.

지금 해야 할 일

- 이웃과 안면을 트십시오. 사람들에게 미리 대비하도록 권하십시오.
- 나이가 많거나 특별한 도움이 필요한 가족과 이웃 사람들이 평소 의존해 오던 서비스를 이용할 수 없게 된 경우, 이들을 적극적으로 도와 주십시오.
- 질병과 결석에 대한 학교 방침을 알아 두십시오. 학교가 장기 휴교할 경우 자녀들을 관리할 계획을 세우십시오.
- 아플 때는 직장을 쉬고 집에 있을 준비를 하십시오. 병가, 결근, 조퇴와 재택근무에 대한 회사 방침을 알아 두십시오.

- 계획을 세워두는 게 좋습니다. 모든 작업장에서는 반드시 많은 직원들이 여러달 결근할 경우에 대비한 필수 업무 처리 계획을 수립해야 합니다.
- 전자 메일과 전화회의 사용을 늘리는 등의 방법으로, 대인 접촉을 줄이면서 업무를 추진하는 방법을 찾으십시오.
- 1주일 이상 생활할 수 있는 물자를 집에 준비해 두십시오. 상점이 열리지 않거나 공급물량이 제한될 수 있습니다.
- 물건을 사러 가거나 다른 용무로 외출하는 회수를 줄이도록 계획하십시오.

세균의 확산을 예방하십시오

독감 바이러스는 감염된 사람이 기침, 재채기를 하거나 다른 사람도 사용하는 물건을 만졌을 때 사람간 접촉을 통해 확산됩니다. 귀하 본인과 다른 사람을 보호하기 위해:

- 기침이나 재채기를 할 때 입과 코를 막아 주십시오. 기침을 할 때 옷소매나 티슈로 입과 코를 가려 주십시오.
- 손을 씻으세요. 비누와 온수를 쓰는 게 가장 좋지만, 알코올 성분의 핸드 젤이나 일회용 수건을 써도 됩니다.
- 눈, 코, 입을 만지지 마세요.
- 아프거나 독감 증상이 있을 때는 외출하지 마세요. 물을 많이 마시고, 충분히 휴식하고, 필요하면 의료기관에서 검사를 받으십시오.

자가 치료의 기본을 알아 두세요

- 열, 몸살, 폐울혈이 있는 환자를 돌보는 방법을 알아 두십시오. 독감이 유행할 때는 보건공무원의 지시에 따르십시오.
- 탈수증에 대해 알아 두십시오. 독감 바이러스는 열과 땀을 통해 몸 밖으로 물이 빠져나가도록 합니다. 누워 있거나 기대어 앉았을 때, 무력감, 어지럼증, 입안이 마르거나, 짙은 색 소변이 나오거나, 저혈압 또는 맥박이 빨라지는 등의 증상이 없는지 주의하십시오. 지금 말한 것이 탈수증의 증세입니다. 독감 환자가 탈수증을 예방하려면, 물을 많이 마시는 게 — 최대 하루 12잔까지 — 매우 중요합니다.



PO Box 47890
Olympia, WA 98504-7890

웹사이트:
www.doh.wa.gov

360-236-4027
(800) 525-0127