



# 독감(인플루엔자) 유행 예방 안내

지혜롭고 건강하게  
더불어 살아가는  
시흥가온교육

(14996) 경기도 시흥시 장현능곡로 33

[담당교사 364-1783]

교무실 364-1700-1

## 학부모님 안녕하십니까?

원내에서 독감 관련 증세가 보이는 유아가 많이 있어 안내드리오니 가정내 자녀의 감염예방과 교내 감염 확산 방지 등을 위해 적극 협조하여 주시기 바랍니다.

유치원 출결에 대한 안내를 드립니다.

**\*독감(인플루엔자) (감염병) : 질병으로 인한 결석, 학비 인정됨 (결석한 날로부터 5일 이내 의사의 진단서, 의견서 등을 유치원으로 보내주시면 됩니다.)**

\* 인플루엔자 유행시기는 통상 매년 10월부터 산발적으로 발생하다가 환자수가 크게 증가해 12~1월경 고점을 보인 후 감소하여 거의 4월까지 유행하는 양상을 보임.

## □ 기본 예방수칙

### ① 기침 예절

- 기침할 때는 휴지나 옷소매 위쪽으로 입과 코를 가리고 하기
- 기침 후 올바른 손 씻기 실천
- 호흡기 증상이 있을 시 **마스크 착용**

### ② 올바른 손 씻기 및 손 소독

- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기
- 외출 후, 배변 후, 식사 전·후, 코를 풀거나 기침·재채기 후 실시
- 손 씻기를 권장, 비누와 물 사용할 수 없을 때 손 소독제 사용

### ③ 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 등을 만지지 않기

### ④ 발열, 기침, 콧물 등 호흡기 증상자와 접촉 피하기

### ⑤ 컵, 물병, 접시, 필기도구, 수건 등을 공유하거나 음식을 나눠먹지 않기

## □ 인플루엔자 바로알기

인플루엔자는 흔히 독감이라고도 불리며, 인플루엔자바이러스에 의한 감염성 호흡기질환입니다. 예방접종은 자녀들을 인플루엔자로부터 보호하는 데 도움이 됩니다.

※ '22-'23절기에는 인플루엔자 수칙과 더불어, 코로나19 예방을 위한 방역수칙 등 코로나19 지침을 함께 적용하시기 바랍니다.

## □ 부모님이 알아야 할 사항

### 1. 인플루엔자는 얼마나 위험한가요?

인플루엔자의 임상 증상은 경증에서 중증까지 나타날 수 있으며, 심한 경우 입원이 필요하거나 사망에까지 이를 수 있습니다. 특히, 어린이나 고위험군은 폐렴 기관지염, 부비동염 등 합병증이 발생하거나 입원할 위험이 높고 또한 천식, 당뇨병 그리고 뇌·신경계 장애가 있는 어린이들은 인플루엔자에 더욱 취약합니다.

### 2. 인플루엔자는 어떻게 감염되나요?

인플루엔자는 기침, 재채기 등 비말을 통해 사람 간 전파가 됩니다. 또한 인플루엔자 바이러스가 묻어 있는 물건을 만진 다음 손을 씻지 않고 눈, 코, 입을 만질 경우에도 인플루엔자 바이러스에 감염될 수 있습니다.

### 3. 인플루엔자 증상은 무엇인가요?

인플루엔자 바이러스에 감염되면 1~4일(평균 2일) 후에 증상이 나타납니다.

증상으로는 발열, 두통, 근육통, 콧물, 인후통, 기침 등이 나타나며 소아는 오심, 구토, 설사 등이 나타나기도 합니다. 발열과 같은 전신 증상은 일반적으로 3~4일간 지속되지만, 기침과 인후통 등은 해열된 후에도 며칠간 더 지속될 수 있습니다.

## □ 자녀 보호하기

### 1. 자녀가 인플루엔자에 걸리지 않게 하려면 어떻게 해야 하나요?

가장 좋은 예방 방법은 가족 모두 매년 인플루엔자 예방접종을 하는 것입니다.

### 2. 예방접종 외에도 자녀가 인플루엔자에 걸리지 않게 할 수 있는 방법들이 있나요?

인플루엔자를 예방할 수 있는 가장 좋은 방법은 예방접종이지만,

그와 더불어 학부모님과 자녀들은 다음과 같은 예방수칙도 준수해야 합니다.

- ① 발열 및 호흡기 증상자를 피하고, 가족 중 발열·호흡기 증상이 있는 경우 다른 가족이 감염되지 않도록 가능한 접촉 피하기
- ② 기침예절 준수 (기침이나 재채기 시 옷 소매나 휴지로 입과 코를 가리기)
- ③ 손을 자주 씻기 (흐르는 물에 30초 이상 자주 씻기)
- ④ 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않기

### 3. 자녀가 아프면 어떻게 해야 할까요?

자녀에게 발열과 기침 등 호흡기 증상이 나타나면 의사의 진료 후 자녀가 충분한 휴식 및 수분 섭취를 하도록 해주세요. 특히, 5세 미만의 자녀나 만성질환이 있는 자녀는 인플루엔자 합병증 위험이 높아 발열 및 호흡기 증상이 나타나면 즉시 의사의 진료가 필요합니다.

다음과 같은 증상이 나타나면 건강한 자녀라도 지체없이 진료를 받아야 합니다.

- 빠른 호흡 또는 호흡곤란
- 푸르스름한 입술 또는 창백한 얼굴
- 갈비뼈 통증 또는 가슴 통증
- 심한 근육통 (아이가 걷기를 거부함)
- 만성질환의 악화
- 38℃ 이상의 고열 (12주 미만 자녀의 발열)
- 발작, 탈수(8시간 동안 소변 없음, 구강 건조, 울 때 눈물 없음)
- 호전되었다가 다시 재발 되는 발열 또는 기침

※ 위 증상 외에도 부모님의 판단으로 심각하다 생각되면 의료진의 진료를 받아야 합니다.

### 4. 얼마나 오래 다른 사람에게 인플루엔자를 전파시킬 수 있습니까?

인플루엔자 환자의 나이나 상태에 따라 바이러스 전파 기간에 차이가 날 수 있습니다. 성인의 경우 대개 증상이 생기기 하루 전부터 증상이 생긴 후 약 5~7일까지 감염력이 있으나 소아의 경우에는 증상 발생 후 10일 이상 감염력이 있는 경우도 있습니다.

### 5. 자녀가 인플루엔자로 진단받은 경우 등교해도 되나요?

인플루엔자로 진단받은 경우, 자녀는 등교하지 않고 집에서 휴식을 취해야 합니다.

집에서 휴식을 취하는 동안 가정 내의 65세 이상 고령자 등 고위험군과의 접촉은 피해야 하며, 병원 방문 등의 꼭 필요한 경우 외는 외출을 삼가야 합니다.

해열제 복용없이도 해열된 후 24시간 이상 경과를 관찰한 후 등교할 수 있습니다.

2023. 12. 12.

시 흥 가 온 초 등 학 교 병 설 유 치 원 장

# 어린이집, 유치원, 학교의 인플루엔자 바로알기 예방수칙



## 인플루엔자 예방수칙

### 예방접종 받기



### 증상발생 시 진료받기

인플루엔자 의심 증상 발생시 의료기관 방문하여 **진료받기**(발열 및 기침, 인후통 등)



발열



기침



콧물



근육통

### 기침예절 실천

나와 타인을 위한 배려, **기침예절** 실천하기



기침할 때 휴지로  
입과 코 가리기



기침할 때 옷소매 위쪽으로  
입과 코 가리기



호흡기 증상이 있을 시  
마스크 착용



기침 후 반드시  
올바른 손씻기 실천

### 올바른 손씻기의 생활화

흐르는 물에 비누로 **30초 이상** 손씻기



흐르는 물에 비누로  
30초 이상 손씻기



코를 풀거나 기침, 재채기 후,  
외출 후, 식사 전후 등

#### 올바른 손씻기 6단계



손바닥 손바닥과 손바닥을  
마주대고 문질러 주세요



손등 손등과 손바닥을  
마주대고 문질러 주세요



손가락 손바닥을 마주대고  
손가락 사이 손가락을 끼고 문질러 주세요



두 손 손가락을 마주잡고  
모아 문질러주세요



엄지 엄지 손가락을 다른 편  
손바닥으로 돌려주면서  
문질러 주세요



손등 엄지 손가락을 반대편 손바닥에  
놓고 문지르며 손등 밑을  
깨끗하게 하세요