



**NASSAU COUNTY  
DEPARTMENT OF HEALTH**

106 CHARLES LINDBERGH BLVD.  
UNIONDALE, NEW YORK 11553  
VOICE: 816 227-9500  
FAX: 816 227-9888

2009년 9월 1일

부모님/보호자께:

나스 카운티 보건국 (NCDOH), 뉴욕주 보건국 그리고 질병 관리 예방부 (CDC)는 신종 H1N1 인플루엔자 (돼지 독감) 바이러스를 모니터 해 왔습니다. 그 결과로, 뉴욕주 교육국, 보건국<sup>1</sup>, 그리고 질병 관리 예방부(CDC)<sup>2</sup>는 학교를 위한 지침서를 발행했습니다. 당신과 당신의 가족에게 도움을 줄 수 있는 아래의 즉감에 관한 정보를 숙지하시기 바랍니다.

뉴욕주 지침이 지역의 필요에 따라 맞추어 졌다고 하더라도, 질병 관리 예방부의 추천과 동일하며 바이러스의 활동도가 불과 여름동안의 것과 비슷할 것이라는 예상하에 지침이 만들어졌습니다. 만일 심각도가 변한다면, NCDOH는 지역사회와 건강과 안전을 위한 추가적인 추천을 각 학교에게 통보하게 될 것입니다. 학교에서의 상황을 보조하고 모니터링하기 위한 일환으로 NCDOH는 학교 담당자와 일주일에 한번씩 회의 전화를 하게 될 것입니다. 이 회의 전화는 2009년 8월 14일부터 시작됩니다.

계절성 독감과 신종 H1N1독감으로 심각한 질병을 일으킬수 있는 고위험군은 다음과 같습니다:

- 임신부
- 5세미만의 아동들
- 65세 이상의 성인
- 지병이 있는 아동이나 성인 (지침문서를 참조하세요)

학교와 학부모는 인플루엔자가 확산되는 것을 막기 위해 아래의 추천을 따를 수 있으며 이 추천들은 문명진 CDC 책자에 상세히 적혀 있습니다.

**아픈 집에 머물기:** 인플루엔자로 의심되는 증상 (화식 100도 이상의 고열 그리고 기침 또는/그리고 인플루엔자 이외에 뚜렷한 이유가 없는 인두염)이 있는 학생이나 교직원은 고열이 없어지거나 해열제를 복용하지 않고도 고열이 사라진지 최소한 24시간 이후까지는 집에 머무는 것이 좋습니다. 항바이러스약을 복용하더라도 집에 머무는 것이 좋습니다. 아픈 학생들은 학교가 아닌 다른 육아 시설이나 사람이 많은곳 (학외 운동팀, 동아리, 도서관, 또는 사립센터)에 가지않는 것이 좋습니다. 어떤 경우에는 더 긴 기간동안의 학교 결석이 적합할 수도 있습니다.

**아픈 학생과 교직원 격리하기:** 인플루엔자로 의심되는 증상을 나타내는 또는 학교에 있는동안 아픈 학생과 교직원은 바로 다른 사람들과 다른방으로 격리 되어야 합니다. 만일 다른 방이 있지 않다면 질병의 감염을 최소화하기 위해 아픈사람과 6 foot의 거리를 유지해야 합니다. 격리가 쉬지 않다면 마스크 착용을 권장할 수도 있습니다.

<sup>1</sup> [http://nyhealth.gov/diseases/communicable/influenza/h1n1/does2009-2010\\_k-12\\_school\\_guidance.pdf](http://nyhealth.gov/diseases/communicable/influenza/h1n1/does2009-2010_k-12_school_guidance.pdf)  
<sup>2</sup> <http://cdc.gov/h1n1flu/schools/schoolduidance.htm>

**손 위생:** 독감이 퍼지는걸 감소시키기 위해 학생과 교직원은 자주 손 위생을 위해 신경써야 합니다. 손 위생은 전통적인 손 닦기 (따뜻한 물과 비누를 사용해 20초 이상 닦기), 또는 물과 비누가 없거나 손이 눈에 띄게 더럽지 않을때 알코올 함유 손 위생 토션 사용 (60%이상 알코올 함유). 만일 학교에서 알코올 함유 위생 토션 사용이 허용되지 않는다면, 알코올이 함유되지 않은 위생 토션 사용이 도움이 될 수도 있습니다. 손 닦기는 식사 전과 후, 쉬는시간이나 체육시간 후, 화장실 사용후, 그리고 다른 적절한 시기에 실시 되어야 합니다.

**호흡을 위한 위생/기침할때의 예의:** 인플루엔자 바이러스는 기침이나 재채기를 할 때 생기는 공기 중으로 사람과 사람사이에 감염됩니다. 그러므로, 학생과 교직원은 기침을 하거나 재채기를 할 때 입 또는 코를 휴지로 막아야 하며 사용된 휴지는 적절히 버려야 합니다. 만일 휴지가 없다면, 입 또는 코를 막을 때 손을 사용하는 것 보다는 팔 안쪽이나 (또는 상의외 소매를 사용)하는 것이 더 좋습니다. 눈, 코, 입을 만지는 것을 피하십시오. 세균이 이런 방법으로도 퍼질 수 있습니다. 손 위생은 더러운 휴지를 만지거나 다른 더러운 물건을 만졌을 때 항상 실시 되어야 합니다.

**정기적인 청소:** 사람들이 기침을 하거나 재채기를 할 때 독감 바이러스가 공기중으로 퍼질 수 있습니다. 이 세균들은 다른 사람에 의해 옮길 수 있고 또는 사람들이 손이 닿는곳에 떨어질 수도 있습니다. 많은 사람들이 손이 닿는 곳의 청소에 주의할 필요가 있습니다. 바이러스가 퍼지는것은 대부분의 표면을 정기적으로 그리고 효과적으로 청소함으로써 줄일 수 있습니다. 정기적으로 살균제를 가정의 표면(예, 바닥, 책장, 서류함의 뒷 표면)에 사용하는 것은 필요치 않습니다.

**인플루엔자 백신 접종하기:** 신종H1N1 바이러스 백신을 현재 이용할 수는 없지만 한가지 종류의 약이 생산되고 있는 중입니다. NCDOH는 신종H1N1 백신이 인가가 되고 일반인이 이용할 수 있게 되면 학교들에게 통보를 할 것입니다. 예전과 같이, 계절성 인플루엔자 백신을 이용할 수 있으며 계절성 독감 백신을 접종할 수 있는 기관이나 당신의 주치의와 통해 접종 받으실 수 있습니다.

**아픈 사람 집에서 돌보기:** 신종 H1N1 인플루엔자나 계절성 독감을 앓고 있는 사람들이 집에서 간호를 받고 있다면 특별한 간호가 필요하지 않은지 의료 종사자에게 상담해야 합니다. 그리고, 항바이러스와 복용 여부에 관해서도 문의 해야하며 의료 서비스를 즉시 받을 필요가 있는 응급 경고 징후에 관해 문의 해야 합니다. 위와 나열한 예방 방법 이외에도, 아픈 사람은 휴식을 충분히 취하고 탈수를 방지하기 위해 많은 음료를 (물, 국물, 스포츠 음료와 영아들을 위한 전해질 음료) 섭취해야 합니다.

더 질문이 있거나 문의사항은 주치의에게 상담하십시오. 저를 앞으로도 계속 학교들과 학부모들과 함께 모든 학생과 교직원의 건강과 안전을 보호하기 위해 노력하겠습니다.

Sincerely,

Maria Torroella Carney, MD, FAUCP  
Commissioner  
Nassau County Department of Health



## 독감정보

### 독감은 무엇인가요?

독감(Influenza)은 인플루엔자 바이러스에 의한 코, 목 그리고 폐의 감염입니다. 독감 바이러스는 병, 병원입원, 그리고 사망의 원인이 됩니다. 다양한 종류의 독감 바이러스가 존재하며 종종 새로운 독감 바이러스가 생겨나 사람들이 아프게 합니다.

### 새로운 H1N1 독감은 무엇인가요?

H1N1 독감은 새로 생겨난 것이고 매우 다른 종류의 인플루엔자 바이러스로서 전 세계적으로 퍼지고 있습니다. 이 신종 바이러스는 치유엔 "돼지 독감"이라고 불렸으며 그 이유는 새 돼지 바이러스가 돼지에는 돼지에 게서 발견되었기 때문입니다. 그러나, 불리기도 H1N1 바이러스는 미국내 돼지에 게서 발견되지 않은 것입니다.

인플루엔자는 예상하기가 어렵지만, 과학자들은 향후 신종 H1N1 바이러스가 사람들의 병, 병원입원, 그리고 사망의 원인이 될 것이라고 믿고 있습니다. 이 동안 계절에 새로운 바이러스는 보통 독감 계절보다 더 많은 사람들이 아프게 할 수도 있습니다. 이것은 또한 계절성 독감보다 더 많은 병원입원과 사망을 야기 할 수도 있습니다.

### 이 독감은 얼마나 위험한가요?

독감은 상당히 위험할 수도 있으며 특히 어린 아이와 상관없이 한가지 이상의 장기 의학 문제가 있는 어린이에게는 더 위험할 수도 있습니다. 이외학적 문제들은 천식, 폐 관련 문제, 당뇨, 약화된 면역체계, 심장 질환, 심장 문제 그리고 신경계와 신경근 이상 증상등입니다. 위의 문제들은 H1N1 을 포함한 인플루엔자도 인해 더 심각한 생의 위협이 될 수도 있습니다.

### 독감은 어떻게 퍼지나요?

신종 H1N1 과 계절성 독감은 인플루엔자에 감염된 사람이 기침을 하거나 재채기를 할 때 다른 사람에게 옮겨진다고 생각됩니다. 또한, 독감 바이러스가 묻어있는 사람을 만지기 고 접이나 코를 만졌을 때 고 감염될 수 있습니다.

### 독감의 증상들은 무엇인가요?

계절성 독감과 H1N1 독감의 증상들은 코열, 기침, 인후염, 콧물, 코막힘, 몸살, 두통, 약점, 그리고 피로등입니다. 어떤사람들은 구토, 그리고 설사를 경험할 수도 있습니다.

독감에 걸린 사람이 얼마나 오랫동안 다른 사람에게 독감을 옮길 수 있나요?

계절성과 H1N1 독감에 감염된 사람들은 아프기 하루전부터 아프고난 후 5-7 일까지 다른 사람을 감염 시킬 수 있습니다. 이 기간은 특히 어린이들이나 면역체계가 약한 사람 그리고 신종 H1N1 에 감염된 사람들의 경우 더 길 수도 있습니다.

### 당신의 아이를 보호하세요

우리 아이를 독감으로 부터 어떻게 보호할 수 있나요?

당신 자신과 아이에게 계절성 독감 예방 주사를 권장하세요.

모든 종류의 독감 바이러스 감염을 예방하기 위해 모든 노력을 하세요. 이것은 다음을 포함합니다:

- 기침을 하거나 재채기할 때는 휴지로 입과 코를 가리세요. 사용후 휴지는 휴지통에 넣으세요.
- 비누와 물을 사용해 손은 자주 씻으세요, 특히 기침과 재채기를 한 후에는요, 만약 물과 비누가 없다면 알코올이 들어있는 손씻는 로션을 사용하세요.



- 눈, 코, 입을 만지는 것을 삼가세요. 새끼은 이런 경로를 통해 퍼집니다.

- 당신의 아이에게 위의 방법을 가르쳐 주세요.

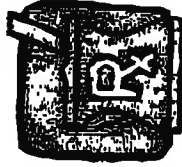
- 아이들이 가족을 포함 아픈 사람들의 거리를 6피트 유지 해도록 하세요.

- 침대와 테이블, 화장실 표면들, 부엌 카운터, 아이들 장난감등을 살균 제품을 사용때 뒤아주세요.

- 아픈사람이 사용한 휴지등의 휴간을 휴지통에 버리세요.

우리 아이를 H1N1 독감으로 부터 보호할 수 있는 예방접종이 있나요?

신종 H1N1 은 이번 백신이 생산되고 있고 곧 공급이 가능할 것입니다. 계절성 독감 예방 백신은 매년 가을과 겨울에 접종할 수 있습니다. 신종 H1N1 독감 백신과 계절성 독감 예방 백신에 관한 정보는 CDC 웹사이트에서 보실 수 있습니다.



독감을 치료할 수 있는 약이 있나요?

항바이러스 약은 계절성과 신종 H1N1 독감을 치료할 수 있습니다. 그러나 이 약은 의사의 처방이 필요하여 발병 2 일 안에 복용했을 때 효과가 가장 좋습니다. 이 약들은 어린이들도 복용 가능합니다. 이 약들은 많이 아픈 사람이나 의학적 문제들로 인해 독감병환의 위험이 높은 사람들에게 우선적으로 사용됩니다.

손을 씻을 땐 무엇을 사용해야 하나요?

물과 비누로 ("제일 추천합니다") 노리를 두 번 부르는 시간(반침) 손을 씻는 것은 많은 세균으로부터 감염을 방지할 수 있습니다. 물과 비누가 없을 때에는 알코올이 함유된 젤이나 물티슈를 사용해도 됩니다. (젤은 손에서 다 마를 때까지 비벼야 합니다.)

### 자녀가 아프다면

아픈 아이를 위해 할 수 있는 것은 무엇이 있나요?

여러분의 5세 이상이고 건강한 자녀가 고열, 또는/그리고 기침 등의 감기 증상이 나타나면 필요에 따라 소아과 선생님과 상담하시고 자녀가 충분한 휴식을 취하고 수분을 섭취할 수 있도록 해주세요.

만약 자녀가 5세 미만 또는 나이의 상관없이 권식, 냉노, 신경성 문제들을 가지고 있는 자녀가 고열, 또는/그리고 기침 등의 감기 증상을 나타내면, 소아과 선생님께 전화하거나 응급실로 가세요. 그 이유는 나이가 어리거나 친척이나 당노 등의 긴장상의 문제가 있는 어린이들은 신종 H1N1을 포함한 인플루엔자 감염으로 인한 합병 증세를 보일 가능성이 높기 때문입니다. 자녀의 병세에 걱정이 있으시면 소아과 선생님과 초기에 상담하십시오.

만약 아이가 많이 아파 보이면 어떻게 해야 하나요?

합장 건강했던 아이나 감기를 앓은 적이 있는 아이도 심한 독감에 걸릴 수 있습니다.

나이에 상관없이 자녀가 아래의 증상을 보인다면 소아과 선생님과 빨리 전화 하거나 소아과를 방문하세요:

- 비록 호흡 또는 호흡 곤란
- 푸르스름하거나, 화색 빛의 피부 색깔
- 불충분한 수분섭취
- 삼키거나 지속적인 구토
- 잠에서 잘 깨어나지 못하거나, 상호 반응을 잘 하지 못할 때
- 너무 예민해져 안아 주는 것조차 거부할 때
- 감기 증상이 나아지지 않고 열과 더 심한 기침을 동반하고 재발할 때
- 다른 의료상의 상태가 있을 때 (심장 또는 폐 질병, 당뇨 또는 친식) 그리고 고열 / 또는 기침 등의 감기 증상을 나타낼 때

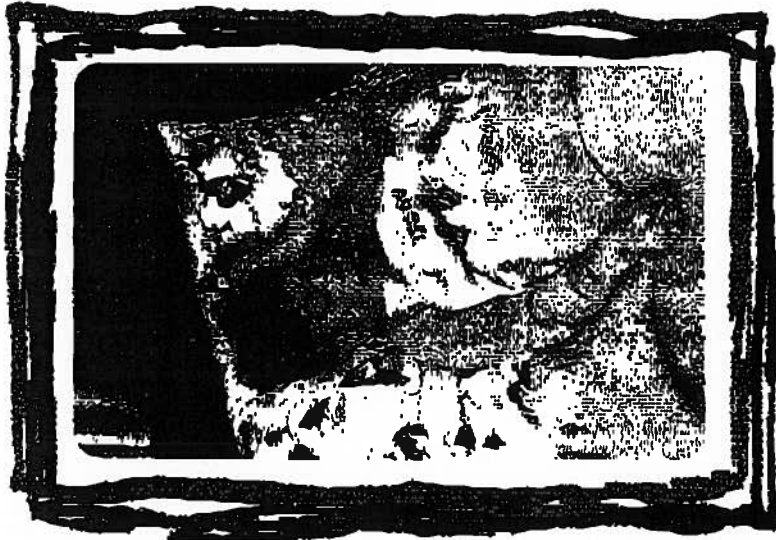
아이가 아파도 학교, 유아원, 캠프에 갈 수 있나요? 아닙니다. 자녀는 집에서 휴식을 취해야 하며 다른 아이들에게 독감을 전염시키는 것을 피해야 합니다.

독감에 걸린 후 언제 다시 학교에 다시 갈 수 있을까요?

고열이 없어지고 최소한 24 시간 동안 학교, 유아원, 캠프에 보내져야 합니다. (고열은 체온계를 터치 않아도 없어져야 합니다). 고열은 화씨 100도가 넘어서 37.8도입니다.

\* 손담기의 알코올 함유 손세척 로션에 관한 과학적 증명은 그리 광범위하지 않지만 알코올 함유 제품이 눈에 띄어있는 곳에서는 알코올을 함유하지 않은 손세척 로션을 사용하는 것이 손의 독감 세균을 죽이는데 유용할 수 있습니다.

For more information, visit [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov) or [www.flu.gov](http://www.flu.gov) or call 1-800-CDC-INFO



## 계절성과 신종 H1N1

독감:

부모 지침서

