

신종 플루 (A 형 신종 독감 H1N1)

예방을 위해

- 평소에 손을 깨끗이 씻고 양치질을 합시다.
- 충분한 영양섭취와 수면으로 체력과 저항력을 키웁시다.
- 기침이나 재채기증상이 있는 분은 「기침에 관한 티켓」을 지킵시다.

치노시

신종플루라고 의심되시면

먼저 보건소에 전화를 하세요.

스와 보건복지 사무소 : 0266-57-2930

*절대 보건소에 상담없이 직접 의료기관에 가시는 일은 없도록 하세요.

*병원에 가실때는, 마스크를 착용해 주세요.

특히 주의 하셔야 할 분

만성 호흡기 질환, 만성 심장질환, 대사성질환(당뇨병등), 간기능 장애,
면역기능 부전, 암 환자, 임산부, 유아, 고령자등

신종플루의 주요 증상

잠복 기간은 1~7 일로 계절성 독감과 비슷한 급한 발열(38~40 도),두통, 기침,
목의 통증,콧물, 근육통, 설사등

주요 감염경로

감염자의 기침, 재채기로 방출된 바이러스로 인한 감염과, 바이러스가 묻어있는
물건을 만진 후 눈.코.입 등을 만졌을 때 점막이나 결막등을 통해서 감염되는
직접 감염이 있습니다.

※재채기 에티켓

- 감염이 확대 되지 않도록 마스크를 착용합시다.
- 마스크가 없을 때 기침이나 재채기가 나올때는 티슈나 손수건으로 입을 가립시다.
- 될 수 있으면 다른 사람과 얼굴을 맞대지 마시고 2 미터 이상 떨어질 수 있도록 합시다.
- 콧물.가래 등이 묻어있는 티슈는 잘 버리도록 합시다.
- 티슈.손수건 등이 없을 때에는 팔 안으로 얼굴을 숙여서 코와 입을 가립시다.

마스크 사용법

- 시판되는 부직포의 마스크(일회용 마스크)가 이상적입니다.
- 마스크는 코와 입 모두 확실하게 덮을 수 있도록 합시다.
- 사용하신 마스크는 잘 버릴 수 있도록 합시다.
- 마스크를 벗으신 후에는 손을 씻도록 합시다.

신종플루 감염자가 주의할 점

- 매일, 체온을 재도록 합시다.
- 처방 받은 약은 증상이 좋아져도 끝까지 복용합시다.
- 외출은 삼가 하시고, 안정을 취할 수 있도록 합시다.
- 수분 보충을 잘 할 수 있도록 합시다.(물, 녹차, 이온음료등)
- 「※재채기 에티켓」을 지킵시다.

가족들이 주의하실 점

- 손을 깨끗이 잘 씻을 수 있도록 합시다.
- 마스크를 착용합시다.
- 영양섭취를 잘 하시고 충분한 수면을 취할 수 있도록 합시다.
- 가능하면 환자분과 다른 방에서 지낼 수 있도록 합시다.
- 방의 환기를 자주 시켜 주시고, 적당한 습도(50 ~ 60%)를 유지합시다.

음료수 등을 비축합시다

신종플루가 유행할 때, 감염을 방지하기 위해서는 될 수 있으면 외출을 삼가하시는 것이 좋습니다.외출 하지 않으셔도 생활이 될 수 있도록 각가정에서 최소 (2 주일정도)의 식량.일용품 등을 비축할 수 있도록 합시다.

《예》

감염방지 용품

체온계, 일회용 마스크, 일회용 고무장갑, 목 소독용 소금물, 소독용 알코올, 플루 방지용 손 씻는 비누, 비닐 봉투등

식료품

쌀, 라면, 삼분카레등의 비상식품, 참치캔등의 비상용 캔식품, 건포도등의 마른 과일, 크래커, 건빵등

의료용품

병원처방의 약, 해열제, 이온음료, 냉각제, 젤리 음료등

일용품

티슈, 두루말이 화장지, 세제, 샴푸, 음료수(1 인 1 일 2 리터 정도), 유아용품, 기저귀, 위생용품, 손전등,건전지, 핸드폰 충전기, 라디오, 휴대용 가스렌지, 양초, 성냥, 라이터등

손 씻는 방법

◆ 손을 비누로 씻으실 때에는 최소 15 초는 씻을 수 있도록 하세요.

1



비누로 충분히 거품을 냅니다.

2



손등과 바닥을 쪽퍼서 문지릅니다.

3



손가락 사이사이도 잘 문지릅니다.

4



엄지손가락을 손으로 쥐어서 잘 문지릅니다.

5



손가락끝, 손톱사이를 잘 문지릅니다.
손톱브러쉬를 사용하면 편리합니다.

6



손목도 씻습니다.

7



일회용 수건으로 손을 깨끗이 닦습니다.

8



손을 닦은 타올로 수도꼭지를 잠급니다.

