

「인플루엔자일까?」 증상이 있는 분들께

현재 유행하고 있는 신종 인플루엔자에 감염된 분들의 대부분은 비교적 가벼운 증상으로 수일 안에 회복하고 있으나 특정한 질병이 있는 분 등 감염으로 인해 중증으로 발전할 위험이 있는분이 있는 것으로 확인되었습니다.

이로 인해 갑작스러운 발열과 기침, 목의 통증 등 인플루엔자 증상을 자각하신 분들, 또는 의사 의 진단을 받으신 분들은 되도록 다른 사람에게 옮기지 않도록 협력을 부탁드립니다.

이 안내는 인플루엔자의 감염된 가능성이 있는 분이 의료기관에서 진찰을 받는 방법이나 다른 사람에게 옮기지 않으면서 자택에서 요양 하는 방법에 대해 설명하고 있습니다.

이곳에 쓰여진 것을 모두 했다고 해도 주변의 감염 가능성이 완전히 없어지는 것은 아닙니다.

단, 할 수 있는 것부터 잘 실천해 주변을 지키는 배려를 해주십시오.

Q. 신종 인플루엔자에 감염되면 중증이 되나요?

A. 아니요, 대부분의 분들은 가벼운 증상으로 회복되고 있습니다.

단, 특정한 질병이 있는 분들 중에는 치료 경과나 관리 상태에 의해 인플루엔자 감염으로 중증 화 되는 위험이 높은 것으로 판단된 분이 있습니다. 특히 다음의 특정 질병이 있으신 분들은 손 씻 기, 입 헹구기, 사람이 많은 곳을 피하여 감염되지 않도록 주의해 주십시오. 또한 주변에도 감염시 키지 않도록 배려합시다.

- 만성 호흡기질환
- 만성 심장질환
- 당뇨병 등의 대사성질환
- 신장기능 장애
- 스테로이드 복용 등에 의해 면역기능 불완전

더욱이 다음에 해당하는 분들도 인플루엔자가 중증화 될 수 있다는 보고가 있습니다. 감염예방에 주의를 기울이고 주치의가 있는 분은 발생시의 대응에 대해서도 상담합시다.

- 임산부
- 영유아
- 고령자

Q. 열이 나고 기침도 합니다. 병원에서 진찰을 받아야 할까요?

A. 증상이 비교적 가벼운 경우에는 잠시 상태를 지켜보는 것도 좋습니다.

앞에 소개한 특정 질병이 있는 분 등, 감염으로 중증화 될 수 있는 위험이 있는 분은 되도록 빨리 의사와 상담합시다.

또한 원래 건강한 분도 다음과 같은 증상이 확인되면 바로 의료기관에서 진찰을 받아 주십시오.

소아

- 호흡이 가쁘고 숨 쉬기가 힘들다.
- 얼굴 색이 안 좋다. (구토증세, 과량게 질림 등)
- 구토나 설사가 계속된다. • 안정이 안되고 놀지 않으며 반응이 둔하다.
- 증상이 길어져 악화됐다.

어른

- 호흡곤란 또는 숨이 막힐 때가 있다. • 가슴 통증이 계속된다.
- 구토나 설사가 계속된다. • 3 일 이상 발열이 계속된다.
- 증상이 길어져 악화됐다.

Q. 병원에 가기로 했어요. 어느 병원에서 진찰을 받으면 좋을까요?

- A.** 진찰 받을 의료기관의 발열환자 대응 진료시간이나 입구 등을 알고 있습니까? 모를 경우에는 우선 전화를 한 후 진찰 방법에 대해 상담합니다.

◎ 발열환자 진료를 하고 있는 의료기관이 어디인지 모르는 분

보건소 등에 설치되어 있는 발열상담센터에 전화를 하고 어떤 의료기관에 가면 좋을지 상담합니다.

◎ 발열환자 진료를 하고 있는 근처 의료기관을 알고있는 분

발열환자 진료를 하고 있는 의료기관에 전화를 걸어 진료시간 등을 문의합니다. 사전에 전화를 하지않고 직접 가지 않도록 주의합니다.

◎ 만성질환 등이 있어 주치의가 있는 분

주치의에게 전화를 걸어 진찰 시간 등을 문의 합니다. 사전에 전화를 하지않고 직접가지 않도록 주의합니다.

◎ 임신하신 분

주치 산부인과 의사에게 전화를 걸어 진료기관을 소개받습니다. 산부인과 의사가 소개한 의사에게 당신의 진료정보를 제공하는 경우도 있습니다.

◎ 호흡이 곤란하고 의식이 몽롱한 증상이 심한 분

되도록 빨리 입원시설이 있는 의료기관에서 진찰을 받습니다. 구급차가 필요하면 꼭 인플루엔자 증상이 있다는 것을 말하고 구급차(119 번)을 부릅니다.

Q. 자택에서 요양 중입니다. 가족이 같이 생활하고 있는데 어떤 주의를 기울여야 할까요?

A. 같이 생활하고 있는 가족의 감염을 확실히 예방하는 것은 어렵습니다. 단, 되도록 감염되지 않도록 아래의 사항에 주의해 주십시오.

환자인 당신은...

- 기침 에티켓 (다음항목) 을 지킵시다.
- 손을 잘 씻읍시다.
- 처방받은 약은 지시대로 마지막까지 먹읍시다.
- 수분 섭취와 충분한 수면을 취합시다.

환자와 함께 생활하는 분은...

- 환자의 양호를 한 후 손을 잘 씻읍시다.
- 가능하다면 환자와 다른 방에서 생활합시다.
- 마스크의 감염예방 효과는 한정적이지만 환자와 접촉할 때는 되도록 마스크를 착용합시다.

※ 환자가 사용한 식기류나 의류는 보통의 세탁, 세제 및 건조로 소독됩니다. 특별히 특정한 질병이 있거나 임신하신 분 등이 같이 생활하는 경우에는 되도록 다른 방에서 생활하는 등 더욱 확실한 감염예방을 합시다. 또한 만약을 대비해 주치의에게 상담합시다. 의사의 판단에 의해 예방을 위한 약을 처방하는 경우도 있습니다.

◎기침 에티켓

1. 주변 사람에게서 되도록 떨어져 주십시오.

기침이나 재채기는 약 2 미터를 날아간다고 합니다.

2. 기침이나 재채기를 할 때는 다른사람에게서 얼굴을 돌려 티슈 등으로 입과 코를 막읍시다.

다른사람에게 튀지 않도록 주의합시다. 마스크를 하지않은 경우에는 티슈 등으로 입과 코를 막는 것도 중요합니다. 사용한 티슈는 바로 휴지통에 버립시다.

3. 기침이나 재채기를 막은 손을 씻읍시다.

기침이나 재채기를 막은 손은 비누를 이용해 잘 씻읍시다.

4. 마스크를 착용해 주십시오.

기침, 재채기가 나올 때는 마스크를 착용 합시다. 사용한 마스크는 방치하지 말고 휴지통에 버립시다.

※주변의 감염예방을 위해서는 기침 에티켓과 손 씻기가 중요합니다. 비누를 이용해 15 초 이상 씻읍시다. 씻은 후에는 청결한 타올이나 페이퍼 타올 등으로 충분히 닦읍시다.

Q. 자택에서 요양 중입니다. 열이 내렸으니 외출해도 될까요?

A. 열이 내려도 인플루엔자의 감염력은 남아있어 당신이 다른사람에게 감염시킬 가능성이 있습니다. 완전히 감염력이 없어지는 시기는 확실하지 않으며 개인 차이도 크다고 합니다. 적어도 다음의 기간에는 외출을 삼가해 주십시오.

→열이 내리고 2일 후까지!

단 현재 유행하고 있는 신종 인플루엔자는 발열 등의 증상이 없어져도 당분간 감염력이 계속될 가능성이 있다고 여러 조사에 의해 밝혀졌습니다.

그러므로 당신이 신종 인플루엔자에 감염되었다고 진단된 경우나 당신의 주변에서 신종 인플루엔자가 유행하고 있는 경우에는 발열 등의 증상이 없어져도 주변 분들을 지키기 위해 다음의 기간에도 되도록 외출을 삼가해 주십시오.

→발열이나 기침, 목의 통증 등 증상이 시작된 다음날 부터 7일 후까지!

이 안내문은 후생노동성 홈페이지 『「인플루엔자일까?」 증상이 있는 분들께』 를 기초로 작성되었습니다.

2009년 11월 24일

〒760-8570

가가와현 다카마쓰시 반쵸4-1-10

가가와현 국제과

TEL 087-837-4290

FAX 087-837-4289

<http://www.pref.kagawa.lg.jp/kenkosomu/hw-net/flu/foreigners.html>