

<사회복지시설 관련>

「신종인플루엔자 A(H1N1)」 유행 대비 사회복지시설 대응지침

2009. 9



보건복지가족부



질병관리본부

차 례

I. 기본개요

1. 목적	1
2. 기본방향	1

II. 운영방안

1. 개인위생 강화를 위한 홍보 및 교육 실시	2
2. 시설관련자 등을 대상으로 발열감시 실시	4
3. 환자 조기 발견	5
4. 시설내 조치사항	7

〈참고_공통지침〉

- 1> 신종인플루엔자 국민행동요령
- 2> 알아두면 좋은 상식
- 3> 올바른 손 씻기, 기침 에티켓, 행동요령 홍보물
- 4> 신종인플루엔자 관련 Q&A

1. 목적

본 지침은 최근 전 세계적으로 유행하고 있는 신종 인플루엔자 (Pandemic (H1N1) 2009)(이하 “신종인플루엔자”라 한다)가 국내 지역사회로 확산됨에 따라 집단 거주 또는 집단 생활하는 시설에 대해서 예방과 관리에 철저를 기하여 신종인플루엔자로 인한 피해를 최소화하기 위함이다.

2. 기본방향

- 가. 각 시·도지사 및 시장·군수·구청장은, 관내 사회복지시설(“사회복지사업법” 제 2조제3호에 해당하는 시설을 말한다.)의 장으로 하여금 평소 신종인플루엔자 예방관리를 위해서 시설생활자, 시설이용자, 시설종사자, 자원봉사자, 기타 방문객(이하 “시설관련자”라고 한다)들이 개인 위생에 만전을 기할 수 있도록 한다.
- 나. 사회복지시설의 장(이하 “시설의 장”이라 한다)은 「신종인플루엔자 환자 발생시 관리방안」을 수립하여 상황발생시 즉시 조치할 수 있도록 준비한다.
- 다. 시설의 장은 신종인플루엔자 환자를 조기에 발견하기 위해서 발열자 또는 급성호흡기증상자(기침, 콧물 또는 코막힘, 인후통 등)를 대상으로 발열 감시를 실시토록 한다.
- 라. 시설의 장은 시설관련자 중에서 신종인플루엔자 확진자나 항바이러스제 투약자가 발생하면 즉시 지자체 해당시설 담당부서로 보고한다.
- 마. 시설의 장은 시설생활자, 시설이용자, 시설종사자 중에서 7일 이내 2명 이상 급성열성호흡기질환자가 있는 경우 즉시 관할 보건소장에게 신고한다.

- 37.8℃ 이상의 발열과 더불어 다음의 증상 중 1개 이상의 증상이 있는 경우

- 콧물 혹은 코막힘 • 인후통 • 기침
 ✓ 단, 최근 12시간 이내 해열제 또는 감기약(해열성분 포함)을 복용한 경우 발열 증상으로 인정함

II 운영방안

1. 개인위생 강화를 위한 홍보 및 교육 실시

가. 시설생활자, 시설이용자, 시설종사자에 대한 홍보 및 교육

- 시설의 장은 시설생활자, 시설이용자, 시설종사자를 대상으로 개인위생의 중요성과 실천 방법을 알리도록 한다.
- 손 씻기와 관련하여
 - 시설 내 손 씻는 개수대 수를 충분히 확보·유지하고 청결히 한다.
 - 손 세척제(비누 등) 또는 손 소독제 등을 충분히 비치하여 시설생활자, 시설이용자, 시설종사자의 개인위생 실천을 유도한다.
 - 손 씻기 및 세안 후에는 일회용 수건이나 개인용 수건 등으로 깨끗이 닦도록 한다.

* 손 씻기는...

신종인플루엔자 외에도 시설에서 유행할 수 있는 유행성 눈병, 수인성 전염병, A형간염, 수족구병 등 각종 전염병의 70%를 예방할 수 있다.

- 기침예절과 관련하여
 - 기침, 재채기 시 호흡기 비말을 통해서 근접 접촉자에게 신종인플루엔자를 전파할 수 있으나, 기침예절을 통해 전파를 최소화할 수 있다.
 - 시설 내 휴지를 비치하여 즉시 사용할 수 있도록 한다.

- 기침, 재채기 후 사용한 휴지를 바로 처리하는 쓰레기통을 곳곳에 비치한다.

* 기침예절이란...

기침이나 재채기 시, 휴지나 손수건으로 가리고, 휴지는 즉시 휴지통에 버리며, 여의치 않을 경우에는 옷 또는 소매로 가리고 하는 행동이다

○ 각종 홍보물을 시설 내 부착하여 시설관련자에게 강조한다.

- 화장실, 출입구 등 눈에 잘 띄는 곳에 홍보 포스터 게재
- 발열감시에 관한 게시판, 안내문 게재
- 예시) “우리 시설에 방문하시는 외부 방문객은 ○○장소에서 우선 발열 여부를 확인받고 출입해 주세요.” 라는 출입구 안내문 게재

○ 시설 내 각종 교육, 오락 프로그램을 통해 개인위생에 대한 교육을 실시한다.

○ 시설 내 공동 이용장소에 대해서는 수시로 청소하는 등 청결히 유지한다.

※ 홍보 및 교육자료는 질병관리본부 홈페이지에서 다운받거나, 관할 보건소에서 수령 가능

나. 자원봉사자, 방문객에 대한 홍보

- 방문 시 시설생활자, 시설이용자 등의 건강을 위해서 방문 중 개인위생에 철저를 기해줄 것을 별도로 강조한다.
- 급성열성호흡기증상이 있는 사람은 시설 방문을 금지하도록 홍보한다.

다. 가정봉사원 등 재가봉사서비스제공자 및 보호대상자의 보호자에 대한 홍보 및 교육

○ 가정봉사원 등 재가봉사서비스제공자에 대한 홍보

- 개인위생에 철저를 기하여 방문봉사 시 타인에게 감염시키는 일이 없도록 하며
- 이들을 대상으로 개인위생에 대한 교육을 철저히 해 보호대상자들에게

전달 교육 실시 할 수 있도록 한다.

- 방문봉사시 급성열성호흡기증상이 있는 보호대상자 발견시 즉시 의료기관에서 진료를 받도록 안내한다.
- 보호대상자의 보호자(가족 등)에게 가정통신문, SMS 등을 통해 예방법, 유의사항 등 관련사항을 홍보한다.

2. 시설관련자 등을 대상으로 발열감시 실시

가. 시설생활자, 시설이용자, 시설종사자 대상 발열감시

- 시설의 장은 발열상담 담당자 및 장소를 지정하여 증상 발현 시 즉시 상담할 수 있도록 한다.
 - 발열상담 담당자는 시설내 의료인이 있을 경우 의료인으로 지정하고, 의료인이 없을 경우 시설의 장이 지정한다.
 - 체온측정 장소에는 체온계를 비치하고, 방문객을 대상으로 한 체온측정 장소는 가급적 출입구 근처로 지정한다.
- 신규 입소자
 - 새로 입소한 시설생활자는 증상이 없는 경우에도 입소 후 7일간 일정시간에 발열 및 호흡기 증상 유무를 확인한다.
- 시설생활자 및 시설종사자에 대해서는 매일 1회이상 발열여부를 체크한다.
 - 시설생활자, 시설이용자 및 시설종사자들 중 발열증상이나 급성호흡기증상(기침, 콧물, 코막힘, 인후통 등)을 호소하는 사람을 대상으로 체온을 측정하여 37.8℃ 이상의 발열이 있는 경우 의료기관에서 진료를 받도록 한다.
 - 스스로 발열증상이나 급성호흡기증상을 호소하지 못하는 시설생활자 또는 시설이용자를 대상으로 매일 1회 이상 발열 및 호흡기 증상 유무를 확인한다.

나. 자원봉사자, 방문객의 경우

- 시설 내 거주자가 아닌 자원봉사자나 방문객의 경우에는 시설 출입 전에 발열 및 호흡기 증상 유무를 확인하여 발열이 있거나 급성열성호흡기증상이 있을 경우에는 즉시 활동이나 방문을 중단하고 진료를 받도록 한다.

3. 환자 조기 발견 및 관리

가. 환자 조기 발견 및 조치

- 시설관련자 중 급성열성호흡기증상이 있는 사람이 발견되면 즉시 의료기관에서 진료를 받도록 한다.

-
- 고위험군의 경우 의사가 임상적으로 신종인플루엔자환자로 진단한 경우 항바이러스제 투약대상에 해당함
 - 가까운 의료기관에서 진료를 받는 경우 거점약국에서, 치료거점병원에서 진료를 받은 경우에는 해당병원에서 항바이러스제를 받을 수 있음
-

◆ 고위험군(항바이러스제 투약대상)

- 65세 이상의 노인
- 만성질환자
 - 만성 호흡기계 질환자 : 만성폐쇄성폐질환(만성기관지염, 폐기종), 기관지확장증, 진폐증, 기관지폐형성이상, 천식 등
 - 만성 심혈관질환자 : 선천성심장질환, 만성심부전, 허혈성심질환 등
 - 당뇨병, 간경변 등 만성간질환, 신증후군, 만성신부전증, 신장이식환자 등 신장질환자, 악성종양 환자
- 면역이 떨어진 사람 : 무비장증, 비장기능이상, HIV감염자, 화학요법치료로 면역저하 유발, 스테로이드 등 면역억제제 한달이상 복용, 기타 면역억제제 치료자
- 임신부
- 59개월 이하 소아

- (생활시설 조치) 급성열성호흡기질환자는 검사결과 음성으로 확인 또는 증상발생 후 7일까지 시설내 별도로 시설내 확보한 임시 격리공간에 머무르게 한다.

- (이용시설 조치) 급성열성호흡기증상 환자 발견시 가족에게 연락하여 진료를 받도록 하고, 신종인플루엔자 검사결과 음성으로 확인되거나 7일간 자가치료를 완료한 이후 시설을 이용하도록 한다.

※ 현재 지역사회 유행상황에서는 확진검사는 불필요하며 적절한 증상치료가 권유됨

나. 환자 즉시 신고

- 시설의 장은 시설관련자 중 신종인플루엔자 확진자 또는 항바이러스제 투약자가 발생하면 즉시 지자체 해당시설 담당부서로 보고한다.
- 시설의 장은 시설생활자, 시설이용자, 시설종사자 중에서 7일 이내 2명 이상 급성열성호흡기질환이 있는 경우 즉시 관할 보건소장에게 신고한다.
- 급성열성호흡기질환자는 별도로 시설 내 확보한 임시 격리공간에 머무르게 한다. 신고 후 조치사항은 보건소 및 의료기관의 안내에 따른다.

* 임시 격리공간은

의사의 진료 또는 확진검사를 받기 전에 임시로 다른 사람들과 접촉을 피하는 공간으로, 가능하면 별도의 방을 지정하는 것이 좋고, 그렇지 못한 경우에는 환자와의 거리를 2m 이상 유지하도록 한다.

다. 환자 발견 후 조치사항

- 생활시설의 경우 환자에게 격리된 공간을 제공한다. 불가능한 경우 다른 사람들과 2m 이내 근접 접촉을 피하고, 환자가 마스크를 착용하게 한다.
- 모든 시설관련자들은 환자가 발견된 날로부터 7일째까지 환자와 동일한 증상이 발생하는지를 관찰한다.
- 가급적 불필요한 외부인의 출입을 통제한다.
- 환자가 사용하는 격리장소에 대해서는 락스 등의 가정용 소독제를 이용하여 방과 가구를 매일 깨끗이 청소한다.
- 환자에게 전용 식기, 세면도구, 의류, 침구류, 수건류를 제공하여 다른 사람과 함께 사용하지 않도록 한다.
- 빨래감은 따로 분리할 필요는 없으며, 일반 가정용 세제를 사용한다.

라. 환자의 자가관리 요령

- 진료 후 2~3일 후에도 증상호전이 없으면 다시 진료를 받는다.
- 타인과 있거나 병원방문 등 불가피한 외출시에는 반드시 마스크를 쓰도록 한다.
- 평소 자주 손을 씻는 등 개인위생에 주의하고, 특히 기침을 하고 난 후, 손으로 눈, 코, 입을 만진 경우에는 반드시 손을 씻는다.
- 다른 사람, 특히 고위험군과의 근접 접촉은 반드시 피하도록 한다.

◆ 신종인플루엔자 치료 중 즉시 병원에 가야할 경우

- 숨이 가쁘고 호흡이 곤란한 경우
- 피부색이 파랗게 또는 회색으로 변한 경우
- 잘 먹거나 마시지 못하는 경우
- 심한 구토증상이 지속되는 경우
- 의식이 없거나 정신상태가 혼미한 경우
- 환아가 장시간 계속 보채는 경우
- 흉통이나 복통이 생긴 경우
- 기침, 발열 등의 증상이 호전되다가 다시 악화된 경우

4. 시설내 조치사항

가. 시설 내 「환자발생시 관리방안」 수립

- 환자발생을 대비하여 시설실정에 맞게 「환자발생시 관리방안」을 수립해 체계적으로 대처하도록 한다.

◆ 「환자발생시 관리방안」의 주요 내용(시설실정에 따라 조정)

- 시설관계자 인원(이용자, 종사자 등) 및 고위험군 인원
- 발열상담 담당자 성명 및 발열상담 장소
- 시설 내 임시 격리공간 및 격리공간 확보 여부(생활시설)
- 감염예방을 위한 필수물품(체온계, 마스크) 비치 여부
- 시설종사자 또는 자원봉사자 중 환자가 발생할 경우에 시설을 운영할 비상인력 충원 계획
- 필요시 시설관련자들이 진료 받을 의료기관 지정
- 비상연락망 조직도

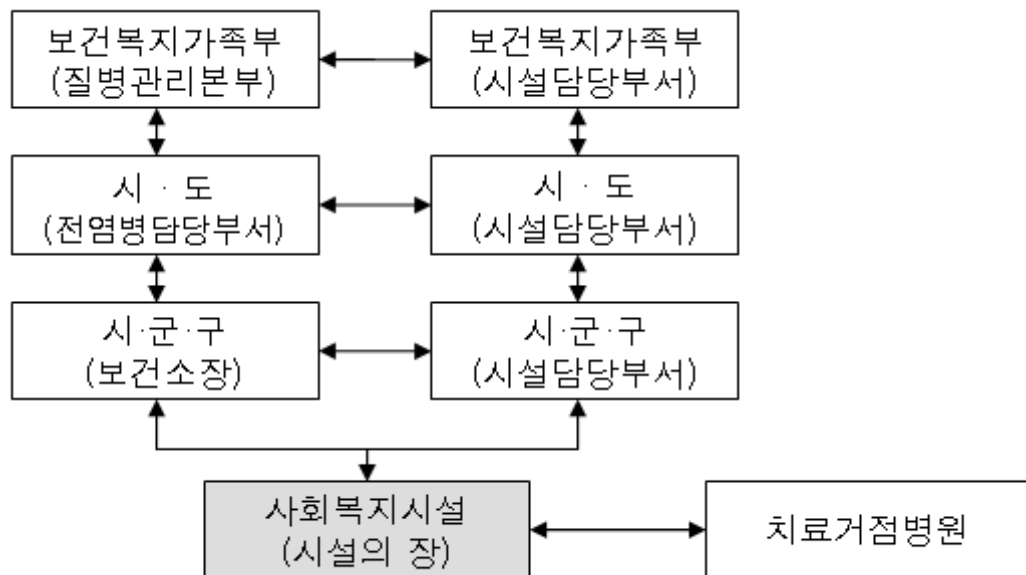
나. 시설내 신종인플루엔자 감염예방을 위한 조치

- 체온계, 마스크, 손 소독제 등을 시설에서 각자 비치토록 한다.
- 시설관련자에 대해 손씻기, 기침예절에 대해 교육하고 실천한다
- 임시 격리장소를 확보한다(생활시설)

다. 비상연락체계 구축 및 각종 방역활동 협조체계 강화

○ 관할 보건소, 해당시설 담당부서, 치료거점병원 등과 24시간 비상연락 체계를 구축한다.

※ 치료거점병원은 관할 보건소에 문의



< 비상연락망 조직도 >

라. 신종인플루엔자 유행기간동안 대규모 모임이나 행사 등을 개최하거나 참가하는 것을 자제함

별첨 1

신종인플루엔자 국민행동요령

1. 일반 국민 행동요령

- 손을 자주 씻으세요.
- 사람이 많이 모이는 곳에는 출입을 삼가세요.
- 평소 규칙적인 생활, 정기적인 운동, 절주, 금연으로 건강을 관리하세요.
- 환자와 접촉하여 전염이 우려되는 경우 1주일간 자신에게 증상이 발생
하는지 관찰하세요.
- 증상이 나타나기 전에는 전염가능성이 낮으므로 일상생활을 하세요.
- 증상이 나타나면 진료를 받고 의사의 지시에 따르세요.

◆ 손씻기 개인위생 수칙

- 비누와 물을 사용하여 15~20초 동안 씻습니다.
- 알코올이 함유된 손 세정제를 사용해도 좋으며 완전히 마를 때까지 비벼주세요.
- 알코올이 함유된 손 세정제를 사용할 때에는 물을 묻히지 마세요.
- 외출 후 반드시 손을 씻고, 평소에도 자주 손을 씻으세요.

2. 확진환자 및 의심환자 행동요령

- 증상이 있는 경우 진료를 받고 의사의 지시에 따르세요.
- 진료 후 2~3일 후에도 증상이 나아지지 않으면 다시 진료를 받으세요.
- 증상 발생 후 1주일 간은 출근, 등교, 학원수강, 쇼핑 등 외출을 삼가세요.
- 1주일간 친지나 동료 등 외부인의 방문도 사절하세요.
- 가능하면 환자 전용 생활공간이나 침실을 마련하는 것이 좋습니다.
- 가족 등 타인과 함께 있을 때에는 반드시 마스크를 착용하세요.
- 진료를 받기 위해 부득이 외출을 할 경우에는 반드시 마스크를 착용하세요.
- 손을 자주 씻고 기침예절을 지키세요.

◆ 환자의 올바른 기침예절

- 평소 마스크를 착용하세요
- 기침이나 재채기를 할 때는 티슈나 손수건으로 입과 코를 가리세요.
- 사용한 휴지는 휴지통에 버려주세요.
- 눈, 코, 입을 만진 손으로 전파가 되므로 만지지 않거나 만진 후 손을 씻으세요.
- 기침, 재채기 후 반드시 손을 씻고, 평소에도 자주 손을 씻으세요.

3. 고위험군 행동요령

- 손을 자주 씻으세요.
- 사람이 많이 모이는 곳에는 출입을 삼가세요.
- 만성질환자는 의사의 지시에 따라 자신의 질병을 잘 관리하세요.
- 환자와 2미터 이내 근접 접촉을 피하세요.
- 환자와 접촉하여 전염이 우려되는 경우 의사의 진료를 받고, 1주일간 자신에게 증상이 발생하는지 관찰하세요.
- 불가피하게 환자와 접촉할 수 밖에 없다면 환자와 함께 마스크를 쓰도록 하고 접촉 후에는 반드시 손을 씻으세요.
- 증상이 나타나기 전에는 전염가능성이 낮으므로 일상생활을 하세요.
- 증상이 나타나면 다시 진료를 받고 의사의 지시에 따르세요.

◆ 2미터 이내 근접 접촉이란?

- 2미터 이내 거리에서 1시간 이상 접촉한 경우를 말함
- 2미터 : 기침과 재채기를 통해 배출되는 미세한 분비물이 도달하는 최대 거리
- 근접 접촉의 예 : 가족, 같은 반 학생, 함께 어울린 친구, 같은 내무반 생활자 등

4. 고위험군과 함께 사는 환자의 행동요령

- 영유아, 노인, 만성질환자 등 고위험군과 2미터 이내 근접 접촉을 피하세요.
- 고위험군을 돌봐야 하는 경우에는 다른 사람의 도움을 받으세요.
- 고위험군과의 접촉을 피할 수 없다면 함께 마스크를 쓰고 접촉하도록 하고, 접촉 전에 손을 씻으세요.
- 식기, 세면도구, 수건, 베게 등 침구류를 개인별로 분리하여 사용하세요.
- 가능하면 별도 침실을 사용하고 매일 가정용 소독제로 청소하세요.
- 함께 거주하지 않아도 된다면 잠시 떨어져서 생활하는 것이 좋습니다.

◆ 마스크와 소독제

- 환자용 마스크는 일회용 마스크가 권장되나, 면마스크도 사용 가능합니다.
- 마스크를 착용할 때에는 입과 코를 모두 가려야 합니다.
- 일회용 마스크는 재사용하지 마시고, 면마스크는 세탁 후 재사용합니다.
- 마스크를 만지거나 벗은 후에는 반드시 손을 씻습니다.
- 환자가 마스크를 착용함으로써 전파를 막아 타인을 보호하는 것이 목적입니다.
- 일반인의 마스크 착용으로 환자로부터의 감염을 완벽하게 막지는 못합니다.
- 환경소독이 필요한 경우 일반 가정용 소독제(염소계 소독제 등)로도 충분합니다.

5. 확진환자 또는 의심환자와 함께 거주하는 사람의 행동요령

- 등교, 출근 등 일상생활을 하셔도 됩니다.
- 손을 자주 씻으세요.
- 환자가 마스크를 착용할 수 있도록 하세요.
- 환자에게 기침예절을 지키도록 알려주세요.
- 환자가 마스크를 미착용한 경우 2미터 이내로 근접하지 않도록 주의하세요.
- 환자를 돌봐야 하는 경우 당신도 마스크를 착용하고 접촉 후 손을 씻으세요.
- 가능하면 환자와 침실을 따로 사용하세요.
- 별도 침실이 없는 경우 가능하면 잠잘 때에도 환자에게 마스크를 착용 시키세요.
- 식기, 세면도구, 수건, 베게 등 침구류를 개인별로 분리해서 사용하세요.
- 당신이 고위험군이지만 환자를 돌봐야 한다면, 마스크를 쓰고 돌보세요.
- 매일 자신의 건강상태를 관찰하세요.
- 환자와 같은 증상이 생기면 진료를 받고 의사의 지시에 따르세요.

◆ 환자와 공동생활을 위한 생활 수칙

- 책상, 식탁, 욕실, 부엌, 장난감 등을 가정용 소독제를 사용하여 매일 닦으세요.
- 식기, 침구류, 수건 등을 공동사용하면 안되므로 개인별로 준비해서 사용하세요.
- 환자의 식기, 침구류, 수건 등을 따로 세척할 필요는 없습니다.
- 빨래, 설거지를 할 때 일반 가정용 세제를 사용하면 됩니다.
- 빨래감이 당신의 옷에 닿지 않도록 하고, 빨래감을 만진 후에는 손을 씻으세요.
- 환자의 방은 문을 닫아 두고, 가정용 소독제로 매일 청소하세요.
- 가능하면 욕실, 거실, 부엌 등 공동 사용공간은 창문을 열어 환기를 시켜 주세요.

6. 영유아 환자의 보호자 행동요령

- 환아와 접촉한 후 반드시 손을 씻으세요.
- 환아와 얼굴을 맞대거나 분비물이 묻지 않도록 주의하세요.
- 환아를 안을 때 얼굴에 기침하지 않도록 환아의 턱이 어깨에 닿게 하세요.
- 환아가 수유 중인 경우 반드시 수유를 지속해야 합니다.
- 아파서 젖을 잘 못먹는 경우, 컵이나 주사기 등을 사용하여 젖을 먹이세요.
- 당신이 고위험군이라면 고위험군이 아닌 사람이 돌볼 수 있도록 하세요.
- 당신외에 돌볼 사람이 없다면, 반드시 마스크를 쓰고 돌보세요.
- 매일 자신의 건강상태를 관찰하세요.
- 환아와 같은 증상이 생기면 진료를 받고 의사의 지시에 따르세요.

7. 임신부 행동요령

- 임신부는 임신을 유지하기 위해 면역력이 정상인보다 떨어져 있고 합병증의 위험이 높아 고위험군에 속하므로 개인위생에 더욱 주의하세요.
- 환자와 근접 접촉하지 않도록 주의하세요.
- 환자와 근접 접촉하여 전염이 걱정되는 경우 의사의 진료를 받으세요.
- 의심 증상이 있는 경우에는 반드시 진료를 받고 의사의 지시에 따릅니다.
- 신종플루에 감염 또는 항바이러스제 복용 중에도 모유수유는 가능합니다.
- 모유는 아기를 감염의 위험에서 보호해 줍니다.
- 수유 또는 아기를 돌볼 때는 먼저 손을 씻고 반드시 마스크를 착용합니다.
- 증상이 심하여 수유가 힘든 경우에는 모유만 따로 짜내어 아기에게 먹입니다.

◆ 신종인플루엔자 치료 중 임신부가 즉시 병원에 가야할 경우

- 숨이 가쁘고 호흡이 곤란한 경우
- 흉통이나 복통이 생긴 경우
- 갑자기 어지럼증이 생긴 경우
- 심한 구토증상이 지속되는 경우
- 의식이 없거나 정신상태가 혼미한 경우
- 태아의 움직임이 줄어들거나 없는 경우
- 해열제를 복용해도 고열이 지속되는 경우

8. 여행자 행동요령

- 여행국가의 신종인플루엔자 유행정도와 위험성에 대한 정보를 확인하세요.
- 당신이 고위험군에 속한다면 의사나 보건소에 문의하여 조언을 받으세요.
- 위험국가를 여행하는 경우 손씻기, 기침예절 등 개인위생에 주의하세요.
- 여행국가의 보건기관, 의료시설, 대사관이나 영사관 등을 미리 확인하세요.
- 해당국가의 신종인플루엔자 예방에 대한 권고사항을 준수하세요.
- 여행 중 몸이 아플 경우에는 진료를 받고, 대사관이나 영사관에 연락하세요.
- 증상이 생긴 후 7일 동안 또는 회복될 때까지 외출이나 여행을 자제하세요.
- 위험지역을 건강하게 여행하고 귀국한 후에도 7일간은 증상유무를 관찰하세요.
- 7일 이내에 의심증상이 발생한 경우에는 마스크 착용 후 진료를 받으세요.

◆ 신종인플루엔자 A(H1N1)

- 사람과 사람간 전파를 통해 인체감염을 일으키는 새로운 인플루엔자 바이러스
- 계절 인플루엔자와 같은 방식으로 전파되고 비슷한 증상을 나타냄
- 증상은 가벼운 증상에서 심한 증상까지 나타날 수 있고 회복 후 면역이 생김
- 새로운 바이러스지만 항바이러스제로 치료가 가능하고 백신은 개발 중에 있음

◆ 신종인플루엔자 바이러스의 전파경로

- 감염된 사람의 기침과 재채기를 통해 배출되는 미세한 분비물을 통해 전파
 - 분비물이 1~2미터 이내를 날아가서 직접 타인의 손, 호흡기, 눈을 통해 감염
 - 분비물이 주위 물체에 묻어 타인의 손에 닿고, 손을 통해 호흡기, 눈으로 감염
- ☞ 환자가 마스크를 착용하거나 기침예절을 지킴으로써 분비물의 배출을 방지
- ※ 물이나 음식을 통해서는 전파되지 않습니다.

◆ 신종인플루엔자 증상과 진료

- 감염이 되어도 증상이 없거나, 경미한 감기 증상만 나타날 수 있음
- 급성열성호흡기증상 : 발열($\geq 37.8^{\circ}\text{C}$), 콧물 또는 코막힘, 인후통, 기침
- 그 밖에 계절 인플루엔자 증상과 같은 증상 : 두통, 근육통, 피로 등
- 증상이 있는 경우 의사의 진료를 받거나, 집에서 휴식을 취할 것
- 대부분의 환자는 특별한 치료없이 회복됨
- 고위험군은 증상이 있는 경우 반드시 진료를 받고, 의사의 지시에 따를 것
- 진찰 후 의사는 임상진단에 따라 증상완화에 필요한 약물이나 항바이러스제를 처방하고 주의사항을 지시하며, 필요한 경우 입원치료나 확진검사 등을 권유

◆ **신종인플루엔자 치료 중 즉시 병원에 가야할 경우**

- 숨이 가쁘고 호흡이 곤란한 경우
- 피부색이 파랗게 또는 회색으로 변한 경우
- 잘 먹거나 마시지 못하는 경우
- 심한 구토증상이 지속되는 경우
- 의식이 없거나 정신상태가 혼미한 경우
- 환아가 장시간 계속 보채는 경우
- 흉통이나 복통이 생긴 경우
- 기침, 발열 등의 증상이 호전되다가 다시 악화된 경우

◆ **배출된 신종인플루엔자 A 바이러스의 생존력과 전염기간**

- 고체이고 딱딱하며 구멍이 없는 표면에서는 72시간 생존, 감염위험은 24시간
- 옷, 이불, 손수건 등 부드러운 물체의 표면에서는 12시간 생존, 감염위험은 15분
- 손에 묻은 바이러스는 5분이하 생존, 물과 비누로 세척시 즉시 파괴
- 환자에서 증상발현 후 5~7일간 전염가능, 어린이는 더 길어질 수 있음
- ※ 바이러스와 접촉 후 증상이 나타나기까지 잠복기는 2~3일, 최장 7일간이며, 잠복기 동안에는 전염의 위험성이 낮습니다.

◆ **고위험군(항바이러스제 투약대상)**

- 65세 이상의 노인
- 만성질환자
 - 만성 호흡기계 질환자 : 만성폐쇄성폐질환(만성기관지염, 폐기종), 기관지확장증, 진폐증, 기관지폐형성이상, 천식 등
 - 만성 심혈관질환자 : 선천성심장질환, 만성심부전, 허혈성심질환 등
 - 당뇨병, 간경변 등 만성간질환, 신증후군, 만성신부전증, 신장이식환자 등 신장질환자, 악성종양 환자
- 면역이 떨어진 사람 : 무비장증, 비장기능이상, HIV감염자, 화학요법치료로 면역 저하 유발, 스테로이드 등 면역억제제 한달이상 복용, 기타 면역억제제 치료자
- 임신부
- 59개월 이하 소아

별첨 3

올바른 손 씻기, 기침 에티켓, 행동요령 홍보물

○ “손씻기”는 건강을 지키는 가장 좋은 습관입니다.

○ 건강을 위한 3가지 약속

☞ 자주 씻어요. ☞ 올바르게 씻어요. ☞ 깨끗하게 씻어요.



1단계

**손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러
줍니다.**



2단계

손가락을 마주잡고 문질러 줍니다.



3단계

손바닥과 손등을 마주 대고 문질러 줍니다.



4단계

**엄지손가락을 다른 편 손바닥으로
돌려주면서 문질러 줍니다.**



5단계

**손바닥을 마주 대고 손깎지를 끼고
문질러 줍니다.**



6단계

**손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며
손톱 밑을 깨끗하게 합니다.**



기침이나 재채기를 할 때는
휴지로 입과 코를 가리고 하세요



휴지가 없으면
옷 소매로 가리고 하세요



기침을 할 때는
가급적 마스크를 착용하세요



흐르는 물에 비누로 20초이상
깨끗하게 손을 씻으십시오



비누로 손씻기가 어려운 경우
알콜이 함유된 손소독제를
사용하실수도 있습니다.

함께 지켜주세요

신종인플루엔자 행동요령만 잘 지켜도 모두가 안심할 수 있습니다



씻어주세요!

외출 후에는 반드시 손을
씻고 평소에도 손 씻기를
습관화해주세요.



피해주세요!

발열이나 호흡기 증상이 있다면,
사람이 많은 장소는 되도록
피해주세요.



지켜주세요!

기침이나 재채기가 나면,
휴지나 손수건으로 가리는
에티켓을 지켜주세요!

진료를 받으세요!

만약, 37.8°C 이상의 발열이나
기침, 목아픔, 콧물 등의 증상이
있으면 즉시 선생님께 말씀드리고
가까운 보건소 및 의료기관에서
진료를 받으세요.



선생님과 상담하세요!

37.8°C 이상의 발열이 있는 학생이나 결석생이
있는지 매일 확인하고, 증상이 있는 학생은
다른 사람과 접촉을 피해 주세요.



함께 지켜주세요

우리가 모두 안심할 수 있는 **신종인플루엔자 행동요령**

개인위생을 철저히!

외출 후에도, 평소에도 손 씻기를 습관화하세요.

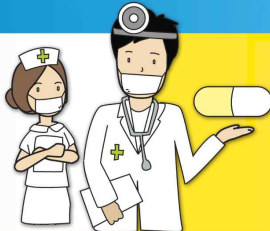


에티켓도 잘 지키고!

기침이나 재채기가 나면, 휴지나 손수건으로 가리는 에티켓을 지켜주세요!

사람 많은 곳은 조심조심!

발열이나 호흡기 증상이 있다면, 사람이 많은 장소는 되도록 피해주세요.

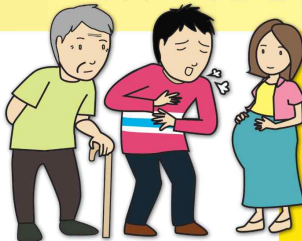


걱정없이 회복을!

신종인플루엔자는 가벼운 병을 유발하기 때문에 경증의 건강한 사람은 항바이러스제 치료 없이 회복됩니다.

편히 쉬고, 많은 양의 수분을!

건강한 사람은 의사의 판단에 따라 충분한 휴식과 수분섭취로 회복되기도 하지만, 증상이 호전되지 않을 경우에는 반드시 의사의 진료가 필요합니다.



반드시 진료를!

만성심폐질환, 천식, 당뇨, 비만, 임신부나 노인 분들은 인플루엔자 유사증상이 있으면 의사의 진료를 받는 것이 좋습니다.

Q 1. 신종인플루엔자 A(H1N1)를 막기 위해서 어떻게 해야 하나요?

- 채채기나 기침을 할 경우에는 화장지로 입과 코를 가리고, 화장지를 버린 후 손을 깨끗하게 씻으십시오.
- 손을 자주 씻고, 손으로 눈, 코, 입을 만지는 것을 피하십시오.
- 발열이나 호흡기 증상 등이 있는 사람과는 접촉을 피하십시오.

Q 2. 신종인플루엔자 A(H1N1)는 어떻게 전파되나요?

- 신종인플루엔자 바이러스는, 일반적인 겨울에 유행하는 독감(또는 신종과 구분을 위해서 “계절 독감”이라고 부른다)과 같은 전파 경로를 가집니다.
- 우선 환자가 증상이 나타나기 하루 전부터 바이러스가 호흡기를 통해서 외부로 배출되며 주로 기침이나 채채기, 기타 대화를 하면서도 외부로 나오는 바이러스가 포함된 물방울이 그 크기나 무게 때문에 보통 1~2미터 이내로 퍼지는데 이때 직접 그 바이러스가 함유된 물방울이 입이나 코를 통해서 호흡기로 들어오거나 아니면 손에 묻었다가 그 손으로 입 또는 코를 만지면 다시 호흡기로 들어와서 전파됩니다.
- 다른 전파 경로도 있는데, 외부로 배출된 바이러스가 묻은 물체의 표면을 손을 만지게 되고 이때 손을 다시 얼굴에 입이나 코로 가져가서 접촉하면 역시 마찬가지로 호흡기를 통해서 들어오는 경로도 있습니다.

Q 3. 신종인플루엔자 A(H1N1)의 잠복기는 어떻게 되나요?

- 잠복기란 병원체가 몸에 들어온 시점부터 처음 증상이 나타나기까지 시간을 말합니다.
- 신종인플루엔자의 경우에는 대부분 2~3일, 최장 7일입니다.
- 따라서 7일간 자택 격리하고, 해외를 다녀오면 7일간 열이 나는지 감시하라는 이유가 바로 최장 잠복기가 7일이기 때문입니다.
- 7일은 만 7일이기에 시간으로 계산하면 168시간 동안 감시한다는 의미입니다.

Q 4. 신종인플루엔자 A(H1N1)는 얼마동안 전파가 가능한가요?

- 신종인플루엔자는 증상이 나타난 날로부터 보통 5일째까지 전파가 가능합니다. 가장 길게는 7일인데 소아청소년의 경우에는 이 기간이 좀더 길 수 있습니다.

- 바이러스가 배출된다고 다 전파력이 있는 것은 아니며 비록 바이러스는 증상 나타나기 하루 전부터 배출은 되지만 주로 증상 즉 기침 등의 증상이 나타나면서 다른 사람에게 전파가 가능합니다.
- 따라서 기침을 하는 경우에 다른 사람들을 위해서 마스크를 사용토록 권고하는 것입니다.

Q 5. 외부로 배출된 신종인플루엔자 A(H1N1)는 얼마동안 생존이 가능한가요?

- 고체이고 딱딱하며 구멍이 없는 표면에서는 72시간까지 생존하지만 감염 위험을 일으킬 정도의 바이러스 양은 24시간까지만 생존합니다. 그리고 옷이나 이불, 손수건, 책자 등 부드러운 물체의 표면에서는 12시간까지 생존하지만 감염 위험을 일으킬 정도로는 15분간만 생존 가능합니다.
- 일단 손에 바이러스가 묻으면 손에서는 5분 이하로 생존합니다. 손을 물과 비누로 씻으면 즉시 바이러스가 파괴되며 알코올 성분의 손 세척제를 사용해도 30초 내에 바이러스는 파괴됩니다. (영국 Health Protection Agency 지침 참조)

Q 6. 신종인플루엔자 A(H1N1) 증상은 어떤가요?

- 일반적으로 계절 독감 증상과 크게 다르지 않습니다.
- 발열(37.8℃ 이상)이 있고 기침을 하거나 콧물이 나거나 또는 목이 아프거나 하는 호흡기 증상이 주로 발생합니다.
- 다만, 사람들에게 따라서는 오심, 무력감, 식욕부진, 설사와 구토 증상이 함께 나타나기도 합니다.

Q 7. 신종인플루엔자 A(H1N1) 치료는 어떻게 하나요?

- 보통 신종인플루엔자는 계절 독감과 마찬가지로 건강한 사람의 경우에는 충분히 수분을 섭취하면서 집에서 쉬면 치유가 됩니다.
- 그러나 위험집단의 경우에는 반드시 항바이러스제를 복용해야 합니다. 건강한 사람이나 위험집단에 해당되어 항바이러스제를 복용하신 분 중에서 복용 후 3일째까지도 열이 내리거나 정상으로 돌아오지 않으면 일단 시·도별로 지정된 치료거점병원에 입원·격리되어야 합니다.

Q 8. 신종인플루엔자에 걸렸을 때 합병증을 유발할 가능성이 큰 위험집단에 해당하는 경우는 어떤 경우인가요?

- 천식, 기관지염, 폐기종을 포함한 만성 호흡기계 질환을 가진 사람
- 심장병, 당뇨병, 만성적 대사질환, 신장이나 신경계, 혈액계에 질환이 있는

사람

- 면역이 억제된 환자 (예를 들어서 암이나 에이즈 환자)
- 임신부
- 65세 이상의 노인
- 59개월 이하의 소아

Q 9. 위험집단에 해당되지 않는 건강한 소아청소년들이 신종인플루엔자에 감염되면 어떻게 하여야 하나요?

- 신종인플루엔자 바이러스는 대개 가벼운 병을 유발하기 때문에 항바이러스제복용은 필요하지 않습니다.
- 얼마나 아이가 몸이 좋지 않다고 하더라도 모유 수유는 권장됩니다.
- 18세 이하 소아청소년들에게 아스피린이 진통제로 사용되어서는 안 됩니다.
- 신종인플루엔자 증상이 시작된 후 7일간 또는 7일이 지나도 증상이 있을 경우에는 증상이 사라진 후 1일간은 소아청소년들이 학교에 가지 말고 집에 있어야 합니다.
- 아이들은 탈수를 막기 위해 충분한 양의 수분을 섭취해야 합니다.

Q 10. 타미플루는 어떤 경우에 사용하나요?

- 타미플루는 의사들이 처방이나 보건소장의 판단에 의해서만 사용하여야 합니다.

Q 11. 항바이러스제 복용없이 집에서 쉬고 있는 소아청소년들에서 다음과 같은 증상이 나타나면 중증으로 진행할 수 있으니 즉시 의료기관에서 긴급하게 진료 받으십시오.

- 열이 떨어지지 않고 지속되는 경우
- 가쁘게 숨을 쉬는 경우
- 탈수, 경련, 과도한 졸음 상태를 보이는 경우

Q 12. 신종인플루엔자 검사를 받고 싶은데 검사를 해주지 않습니다. 왜 그런가요?

- 일선 보건소에서는 일단 증상이나 접촉력을 물어보고 나서 의심 환자 여부를 판단합니다. 만약 의심 환자로 판단되면 그때가서야 실험실적으로 검사를 시행하는 것입니다. 모든 사람이 다 의심환자는 아니며 따라서 스스로 검사를 받고 싶다고 해서 다 검사를 받을 수는 없습니다.

- 그렇게 할 경우, 도리어 신속하게 검사받아야 할 의심환자들의 검사가 지연되어서 문제가 생길 수 있습니다.
- 그리고 향후 지역사회에 유행이 만연하게 되면 실험실 검사 없이 의심 증상만으로 신종인플루엔자를 진단하게 될 것이며 그렇게 되면 더더욱 실험실 검사를 실시하지는 않을 예정입니다.

Q 13. 마스크는 사용하여야 하나요?

- 일반적으로 마스크는 신종인플루엔자 전파를 완벽하게 막지는 못합니다.
- 그러나 본인이 기침을 하거나 호흡기 증상이 있는 경우에는 마스크를 함으로써 다른 사람에게 전파되는 것을 막아줄 수 있습니다.

Q 14. 어떤 소독제가 권장됩니까?

- 신종인플루엔자의 환경생존성은 뛰어난 편이 아니며 특별히 권장되는 소독제는 없습니다. 일반적인 가정용 소독제(염소계 소독제 등)로도 충분히 소독이 가능합니다.

Q 15. 신종인플루엔자 예방접종은 안전할까요?

- 모든 백신은 일단 백신 검정 과정에서 안전성에 대한 검증이 이루어지고 출하되며 또 가장 안전하게 접종이 이루어지게 될 것입니다.

※ 자세한 정보는 질병관리본부 홈페이지(<http://www.cdc.go.kr>)를 참고하세요.

※ 질의응답 내용은 수시로 추가되고, 유행상황에 따라 답변이 달라질 수 있습니다.