

신종인플루엔자

확산 방지를 위한 예방 대책

| 연 번 | 구 분 | 페이지 |
|-----|----------------------|------|
| I | 신종인플루엔자 개요 | 2 |
| II | 신종인플루엔자 인체 감염증 진단기준 | 3 |
| III | 대국민 행동요령 | 3 |
| IV | 신종인플루엔자 예방 수칙 | 4 |
| V | 신종인플루엔자 Q&A (국문, 영문) | 5-6 |
| VI | 기침예절 및 올바른 손씻기 | 7-8 |
| VII | 해외여행 전 후 관리 지침 | 9-10 |

2009. 7. 10

보 건 진 료 소 장

1. 신종인플루엔자 개요

1. 바이러스의 전파

- 신종인플루엔자 A(H1N1)의 전파에 대해서는 아직 조사 중이지만, 현재까지는 기존의 계절인플루엔자 바이러스의 전파방법과 유사함
- 계절인플루엔자는 비말감염을 통해 주로 사람 대 사람으로 전파됨(예, 감염된 사람의 기침이나 재채기를 통해 감염)
- 가까운 거리에 전파되는 비말감염의 경우, 비말은 공기 중에 퍼지지 않고 가까운 거리(2m이내, 6 feet)로만 이동함
- 신종인플루엔자 A(H1N1) 전파 데이터가 제한적이기 때문에, 안구감염, 결막염 혹은 위장감염은 현재까지 알려진 바가 없음
- 이 바이러스는 감염자와 가까운 접촉자 사이의 전파가 일반적임

2. 잠복기

- 잠복기는 확인되지 않았으나 1~7일 사이로 추정되고 있음

3. 임상증상

- 신종인플루엔자 A(H1N1) 확진환자는 발열, 오한, 두통, 상기도증상(기침, 인후통, 콧물, 호흡곤란), 근육통, 관절통, 피로감, 구토 혹은 설사를 보였음
- 미국에서 발생한 642명을 대상으로 조사한 결과 발열(94%), 기침(92%), 그리고 인후통(66%)을 보였음

4. 합병증

- 신종인플루엔자 A(H1N1)의 합병증에 대해서는 아직 자료가 불충분하지만, 예전 돼지인플루엔자(swine influenza) 환자를 보면 가벼운 호흡기질환에서 하기도증상, 탈수 혹은 폐렴, 급성호흡부전까지 증상을 보였으며 종종 사망까지도 일으킬 수 있음

5. 전염기

- 신종인플루엔자 A(H1N1)의 전염기는 알려져 있지 않으나, 추정된 전염기는 계절인플루엔자 감염에 근거함
- 감염된 사람은 증상발생 하루 전부터 증상이 소멸될 때까지 전염력이 있을 것으로 봄(보통 증상발생 하루 전부터 증상발생 후 7일까지)
- 어린이의 경우 특히 10일 이상 전염기를 가질 수 있음

II. 신종인플루엔자A(H1N1) 인체감염증 진단기준

1. 확진환자

- 아래 실험방법 중 한 가지 이상의 방법에 의해 바이러스 병원체 감염을 확인한 급성 호흡기질환자(real-time RT-PCR, 바이러스 배양)

2. 추정환자

- 급성호흡기질환이 있으면서 인플루엔자 A는 확인이 되었으나, 기존 사람인플루엔자 H1과 H3 음성

3. 의심환자

- 급성열성호흡기질환이 있으면서
- 다음의 역학적 연관성이 있는 경우
 - 증상발현 7일 이내 추정 또는 확진환자와 접촉자이거나
 - 증상발현 7일 이내 확진환자 발생지역에 체류 또는 방문 후 귀국한 경우

III. 대국민 행동요령

첫째, 손을 자주 씻고 손으로 눈, 코, 입을 만지는 것을 피한다.

둘째, 재채기를 할 경우 화장지로 입과 코를 가리고 하고, 화장지를 버리고 손을 깨끗하게 씻는다.

셋째, 신종인플루엔자 A(H1N1) 환자가 발생한 국가 방문한 후 급성열성호흡기증상(발열(37.8°C), 인후통, 기침, 콧물 또는 코막힘)이 나타나면 검역소, 가까운 보건소, 학교 보건진료소에 신고한다.

넷째, 음식물 섭취로 신종인플루엔자 A(H1N1)에 감염되지 않으며, 신종인플루엔자 A(H1N1) 바이러스는 70°C 이상 가열하면 사멸됩니다.

좀 더 상세한 내용은 질병관리본부 홈페이지
<http://www.cdc.go.kr> 을 참조하시기 바랍니다.

IV. 신종인플루엔자 예방 수칙

보건복지가족부 질병관리본부

신종인플루엔자 예방수칙

신종인플루엔자로부터 우리 모두가 안전할 수 있는 예방수칙을 준수합시다

가리고

재채기를 할 경우에는 화장지로 입과 코를 가리고 하고

버리고

사용한 화장지는 바로 쓰레기통에 버리고

손씻고

손은 비누를 이용해 깨끗이 자주 씻고

신고하고

37.8℃이상의 발열, 기침, 목아픔, 콧물, 등의 증상이 있으면 선생님께 말하거나 가까운 보건소 및 의료기관에서 진료를 받아야 합니다.

신종인플루엔자 정보 www.cdc.go.kr

MINISTRY FOR HEALTH, WELFARE AND FAMILY AFFAIRS KOREA CENTER FOR DISEASE CONTROL & PREVENTION

Protect Yourself from the Influenza A(H1N1)

Remember the 4C's

COVER!

Your mouth and nose with a tissue when coughing or sneezing

CAST!

The used-tissue immediately into a trashcan

CLEAN!

Your hands frequently and thoroughly using soap

CALL!

Your doctor or the closest public health center if you experience symptoms such as fever higher than 37.8°C, cough, sore throat, or runny/stuffy nose

NOTICE
If you experience flu-like symptoms, such as runny/stuffy nose, cough, sore throat or fever, in the first 7 days after your arrival, please report to your school wellness center or the closest public health center nearby.
☎ 129, 1339

www.cdc.go.kr

V. 신종인플루엔자 Q&A

신종인플루엔자 A(H1N1) 대국민 행동요령

무엇이든 물어보세요!
신종인플루엔자 A(H1N1)

Q&A

손을 자주 씻고 손으로 눈, 코, 입을 만지는 것을 피하십시오.

자재기를 할 경우에는 화장지로 입과 코를 가리고 하고, 화장지를 버리고 손을 깨끗하게 씻으십시오.

신종인플루엔자 A(H1N1) 환자가 발생한 국가를 방문한 후 급성호흡기증상(발열·열감, 인후통, 기침·콧물·코막힘) 중 2가지 이상의 증상이 발생한 경우 검역소나 가까운 보건소에 신고해 주시기 바랍니다.

음식을 섭취로 신종인플루엔자 A(H1N1)에 감염되지 않습니다. 또한 신종인플루엔자 A(H1N1) 바이러스는 70°C 이상 가열하면 사멸됩니다.

질병관리본부 중증보건의료대응과
122-701 서울특별시 은평구 통일로 194
Tel : 02-395-2891~4 / Fax : 02-395-2197

보건복지가족부
Ministry of Health, Welfare and Family Affairs

질병관리본부
Korea Disease Control and Prevention Center

Precautionary Measures against H1N1 Flu

Influenza A(H1N1)

Q&A

Wash your hands frequently and refrain from touching your eyes, nose, and mouth.

When coughing or sneezing, cover your nose and mouth with a tissue then throw away the tissue paper and wash your hands thoroughly.

If any of the 2 symptoms of acute respiratory conditions (runny/stuffy nose, sore throat, cough, fever) appear in the first 7 days of your arrival, inform the closest public health center.

You will not be infected with the H1N1 Flu by food. The virus dies when heated above 70°C.

Central Headquarters for Epidemic Response
194 Tongil-ro, Eungpyung-Gu, Seoul, 122-701, Korea

Ministry for Health, Welfare and Family Affairs
Korea Center for Disease Control & Prevention

신종인플루엔자 A(H1N1) Q&A



Q 신종인플루엔자 A(H1N1) 바이러스란 무엇입니까?

바이러스가 변이를 일으켜 생긴 기존에 없던 새로운 바이러스로 현재 전 세계적으로 사람에게 감염을 일으키고 있는 호흡기 질환의 원인 바이러스입니다.



Q 신종인플루엔자 A(H1N1) 사람 간 감염이 되나요?

세계보건기구(WHO)와 미국 질병통제예방센터(CDC)에 의하면 사람 간 전염이 가능한 것으로 보고되고 있습니다. 감염된 환자의 기침이나 재채기를 통해서 감염될 수 있습니다.



Q 신종인플루엔자 A(H1N1) 증상은 어떤가요?

일반적 계절인플루엔자 증상과 크게 다르지 않으며, 발열, 콧물, 인후통, 기침 등의 증상이 발생합니다. 사람들에게 따라서는 오심, 무력감, 식욕부진, 설사와 구토 증상이 함께 나타나기도 합니다.



Q 신종인플루엔자 A(H1N1) 치료는 어떻게 하나요?

미국 질병통제예방센터(CDC)에 의하면 인플루엔자 치료제인 오셀타미비르(Osetamivir, 상품명 타미플루)와 자나미비르(Zanamivir, 상품명 릴렌자)가 신종인플루엔자 A(H1N1) 치료제로 효과가 있다고 보고되었습니다.



Q 신종인플루엔자 A(H1N1) 전염기는 어떻게 되나요?

신종인플루엔자 A(H1N1) 증상발현 후 7일까지 전염이 가능한 것으로 보고되고 있으며, 어린이의 경우에는 더 길어질 수도 있습니다.

신종인플루엔자 A(H1N1) 무엇이란 물어보세요!
제대로 알면 예방도 제대로!



Q 신종인플루엔자 A(H1N1)을 막기 위해서 어떻게 해야 하나요?

- 재채기나 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 돼지고기는 안심하고 먹어도 되나요?

신종인플루엔자 A(H1N1) 바이러스는 식품으로 전파되지 않기 때문에, 돼지고기나 돼지고기 가공품을 섭취하는 것으로는 신종인플루엔자 A(H1N1)에 감염되지 않습니다. 또한 신종인플루엔자 A(H1N1) 바이러스는 70°C 이상 가열하면 사멸됩니다.



Q 질병관리본부는 현재 신종인플루엔자 A(H1N1) 예방을 위해 어떠한 조치를 취하고 있나요?

- 해외로부터 유입되는 신종인플루엔자 A(H1N1) 환자 사례를 차단하기 위해 각 공항마다 입국자에 대해 발열검사를 실시하고 감역 질문서를 받는 등, 환자 조기 발견을 위한 감시체계를 강화하고 있습니다.
- 보건소 및 의료기관에 '신종인플루엔자 A(H1N1) 예방 및 관리지침'을 배포하고, 항바이러스제와 N95 마스크 등 환자관리에 필요한 물자를 충분히 확보하도록 조치하고 있습니다.
- 국민들에게 필수적인 인플루엔자 예방수칙을 홍보하고, 외국을 여행하는 국민들에게 국제 SMS 문자 등을 통해 홍보하고 있습니다.

Q&A on Influenza A(H1N1)



Q What is the H1N1 Flu virus?

It is a newly emerging virus, which resulted from an antigenic shift of an existing influenza virus. It is responsible for the contagious respiratory illness that is spreading rapidly throughout the world.



Q Is the H1N1 Flu contagious?

According to the World Health Organization (WHO) and the US Centers for Disease Control and Prevention (CDC), it is contagious and spreads from human to human through coughing or sneezing by people with the influenza.



Q What are the symptoms of the H1N1 Flu?

It is very similar to those of seasonal flu, including fever, runny/stuffy nose, sore throat, and coughing. Some people have also experienced nausea, tiredness, diarrhea, vomiting, and a loss of appetite.



Q How can the H1N1 Flu be treated?

According to the US Centers for Disease Control and Prevention (CDC), antiviral drugs such as oseltamivir (Brand name: Tamiflu) and zanamivir (Brand name: Relenza) are known to be effective in treating the H1N1 Flu.



Q How long is the H1N1 Flu virus infectious?

It has been reported that the H1N1 Flu is infectious from 1 day before to 7 days following illness onset. In children, it may be contagious for longer periods.

Ask Anything about the H1N1 Flu!
Knowledge Equals Prevention!



Q What should I do to prevent the H1N1 Flu?

- Cover your nose and mouth with a tissue when coughing or sneezing then discard the tissue paper and wash your hands thoroughly.
- Wash your hands frequently. Refrain from touching your eyes, nose, and mouth with your hands.
- Avoid contact with people exhibiting fever or respiratory symptoms.



Q What is the KCDC doing to prevent the H1N1 Flu from spreading?

- Surveillance for the early detection of H1N1 Flu cases has been enhanced, through border control measures using thermal screening and Health Questionnaires for incoming passengers, to contain the entry of the disease into Korea.
- 'Guideline for Influenza A(H1N1) Prevention & Control' has been distributed to public health centers and healthcare facilities. We have also ensured the distribution of sufficient resources for patient care, such as antiviral medications and N95 masks.
- We have advertised essential precautionary measures against H1N1 Flu to the general public. Koreans travelling abroad are informed about the disease through international SMS messaging.

NOTICE

If you experience flu-like symptoms, such as runny/stuffy nose, cough, sore throat or fever, in the first 7 days after your arrival, please report to your school wellness center or a public health center nearby. ☎ 129,1339

VI. 기침예절 및 올바른 손씻기

1. 기침예절



대국민 손씻기본부 http://www.handwashing.or.kr/tmpl/?main_cd=1&sub_cd1=1

질병의 70%가 손을 통해서 전염됩니다. 손을 깨끗이 씻지 않으면 식중독, 배탈, 유행성 눈병, 감기 등에 걸릴 위험이 높습니다.



3 은 자주씻어요, 올바르게 씻어요, 깨끗하게 씻어요

6 올바른 손씻기 방법의 6단계를 의미합니다.



바로 오늘부터 실천해 보세요.

손씻기 365는 범국민손씻기운동본부의 손씻기 슬로건입니다.

손씻기 365는 올바른 손씻기의 첫걸음이자, 건강을 지키는 출발점입니다.

손씻기 365 지금부터 시작하세요.

Ⅶ. 해외여행 전후 신종인플루엔자 예방을 위한 행동요령

◆ 해외 연수(여행)등 실시 학생, 교직원에 대한 관리강화

- 방학기간을 이용한 학생 및 교직원의 해외 연수, 해외 여행(휴가), 각종 세미나 및 학회 참석, 국내체류 중인 외국인 학생 및 교직원의 귀국 및 재입국자의 보건진료소 자진 접수.
- 감염 예방수칙, 여행국가 환자 발생상황, 해외에서의 주의사항, 귀국 후 유의사항 등의 충분한 숙지.

◆ 해외 여행 혹은 체류시 고려할 사항

○ 출국하기 전

- 가. 질병관리본부 홈페이지를 방문하시어, 질병에 대한 위험정보와 여행하고자 하는 지역에 대한 권고사항을 확인하십시오.
 - 나. 의사 혹은 보건소와 상담하여 궁금한 사항을 물어보고, 여행 중 지켜야 할 사항에 대한 조언을 들으시고, 여행용 구급세트를 마련하십시오.
 - 다. 해외여행 혹은 체류 예정지역에서 위급상황 발생 시 이용할 수 있는 현지 보건기관, 의료시설, 대사관 혹은 영사관 등을 미리 확인하십시오.
- * 해외여행 및 체류 중 몸이 아파 도움을 요청해야 하는 경우, 대사관 또는 영사관으로 연락하시면 치료를 받으실 수 있도록 도와드리고, 한국의 가족에게 알려 드립니다.

○ 해외 여행 혹은 체류시

- 가. 신종인플루엔자A(H1N1) 환자 발생 지역을 여행할 경우
 - 해당 국가에서 발표하는 전염병 발생정보를 주시하십시오.
 - 이동 제한 및 감염 예방을 위한 권고사항 등이 있다면 당해국가의 지침을 따르십시오.
- 나. 감염예방을 위해
 - 비누 또는 손 세정제로 손을 자주 씻으십시오.
 - 기침 또는 재채기를 할 경우 휴지를 이용하여 입과 코를 가리고 손을 씻으시되, 사용한 휴지는 휴지통에 버리십시오.

- 필요한 경우 마스크를 착용하십시오.

다. 몸이 아플 경우

- 여행 중 고열과 기침, 인후통, 호흡곤란 등으로 몸이 아플 경우 즉시 치료를 받으십시오.
- * 여행 중 농장의 동물이나, 환자와 접촉한 적이 있을 경우 의사에게 알려주십시오.
- 의료기관을 찾기 위한 경우를 제외하고, 증상이 회복되기 전까지 이동을 자제하십시오.

○ 귀국하기 전

가. 위험 지역을 여행하고 귀국한 후

- 귀국 후 7일간 건강상태를 지켜봅니다.
- 고열과 기침, 인후통, 호흡곤란 등의 증상을 보일 경우, 검역소나 가까운 보건소에 신고하고 조치에 따르도록 합니다.
- 병원을 방문할 경우 의사에게 ①증상, ②여행지역, ③환자 혹은 동물과의 접촉여부를 말씀하십시오.
- * 신종인플루엔자A(H1N1) 발생국을 여행한 경우, 반드시 의사에게 알려야 합니다.
- 몸이 아플 경우 의료기관을 찾기 위한 경우를 제외하고 외출을 자제하여 주변 사람과의 접촉을 최소화 하십시오.