

인플루엔자 예방법

인플루엔자란

인플루엔자란 흔히 독감이라고 불리는 법정 제3군 감염병으로 인플루엔자 바이러스(A,B,C Type) 감염에 의한 급성호흡기 질환이다. 인플루엔자는 감기와 다른 질환이다. 감기는 다양한 감기 바이러스에 의해서 발생하는 급성호흡기 질환을 말하며, 인플루엔자는 인플루엔자 바이러스가 호흡기(코,인두,기관지, 폐 등)를 통하여 감염되는 병으로 감기와는 달리 심한 증상을 나타내거나 생명에 위독한 합병증(폐렴 등)을 유발할 수 있다.

인플루엔자 증상

발열(37.8℃), 두통, 근육통, 피로감의 전신 증상과 함께 호흡기증상(콧물 혹은 코막힘, 인후통, 기침 중 하나)이 갑자기 시작되는 양상으로 나타나며 증상은 바이러스가 노출된 후 보통 1~4 일(평균 2일)정도 지나면 나타난다.

전파경로 및 전염기간

바이러스가 감염된 사람이 기침이나 재채기, 말을 할 때 공기 중으로 바이러스가 배출되면서 다른 사람에게 전파될 수 있다. 전염기간의 경우 성인의 경우 증상이 생기기 전 하루 전부터 증상이 생긴 후 약5일 동안 전염력이 있으나 소아의 경우 증상발생 후 10일 이상 전염력이 있기도 하다.

인플루엔자 예방접종

인플루엔자 예방접종 후 약 2주 가량 경과하면 항체가 형성되어 4주가 되면 최고치에 달하게 되고 이것은 5개월 정도 예방효과를 가지게 된다. 우리나라 독감이 1월에서 3월 사이에 유행하는 경우가 가장 많으므로 항체가 생기는 기간과 예방효과가 지속되는 기간을 고려할 때 9월 하순에서 10월 중순 사이 늦어도 11월까지의 예방주사를 맞는 것이 좋다. 예방효과는 예방접종을 맞은 사람에 따라 다르지만 대개는 약 70~90%정도는 독감에 걸리지 않는 것으로 알려져 있다.

인플루엔자 예방법

1. 노약자, 만성 질환자 등 건강이 취약한 사람은 예방접종을 맞는다.
2. 자주 손 씻기, 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기 등 개인 위생수칙을 잘 지킨다.
3. 기침이나 재채기를 할 때에는 손수건이나 휴지 등으로 입을 가리는 기침 에티켓을 지킨다.
4. 발열과 호흡기 증상(기침, 목 아픔, 콧물 등)이 있는 경우 마스크를 착용한다.
5. 인플루엔자가 유행 시 가급적 사람들이 많이 모이는 장소의 방문을 피한다.

올바른 손씻기 방법

