

유행성 독감과 계절 독감: 예방을 위해 알아야 할 사항

독감은 사람으로부터 사람에게 전파될 수 있는 바이러스에 의한 질병입니다. 독감은 약한 질병부터 심각한 질병까지, 심지어 사망까지 일으킬 수 있습니다. 독감의 증상 중 일부는 발열이나 열이 나는 느낌, 오한, 기침, 목의 통증, 콧물 또는 코막힘, 근육이나 몸의 통증, 두통, 피로를 포함할 수 있습니다.

계절 독감은 무엇입니까?

독감 바이러스의 여러 변종(또는 유형)은 매년 순환합니다. 이것은 계절 독감으로 알려졌습니다. 미국에서 독감 시즌은 10월 초에 시작하여 늦게는 다음해 5월까지 지속할 수 있습니다.

유행성 독감은 무엇입니까?

때때로 사람들에게 거의 또는 전혀 면역성이 없는 새로운 변종의 독감이 나타날 수 있습니다. 이 경우, 바이러스가 사람 사이에 쉽게 확산하여 세계적 규모의 질병(전 세계적 유행병)을 발생할 수도 있습니다. 예를 들어, 2009년 H1N1 신종 플루는 유행성 독감으로 간주하였습니다. 독감 유행성은 드물지만, 이는 노동자의 높은 결근율, 만원 인보건의료 시설, 그리고 고주민 사이에 질병과 사망을 포함한 심각한 결과를 가져올 수 있습니다.

유행성 독감에 대비하기 위해 건강 및 정신 위생국에서는 어떤 일을 하고 있습니까?

건강 및 정신 위생국의 준비 및 대응 사무소에서는 전국적인 유행병에 대한 계획을 세워 놓고 있습니다. 이러한 계획과 활동은 메릴랜드 인플루엔자 계획 및 유행성 인플루엔자 계획을 포함합니다; 유행성 독감에 대비하는 비상 요원들의 훈련; 지역, 주, 연방 정부 및 민간 기관과 협력하여 유행성 독감에 대한 대비, 예방 그리고, 그 영향을 줄이기 위해 종합적인 접근 방식을 형성하기; 그리고 항바이러스 약품 및 의료 용품의 비축량 유지하는 일 등을 하고 있습니다.

계절 독감과 유행성 독감으로부터 자신과 가족을 보호하기 위해 어떤 일을 할 수 있을까요?

예방접종은 독감에 대한 최선의 보호책입니다. 계절 독감 백신은 일반적으로 매년 9월 또는 10월에 구할 수 있습니다. 생후 6개월 아이부터 노인에게 이르기까지 모든 사람은 가능한 한 빨리 연례 독감 백신을 맞아야 합니다. 유행성 독감이 발생하는 경우, 백신을 구하지 못하는 경우가 있을 수도 있습니다. 가능하다면 반드시 예방접종을 해야 합니다.

독감과 같은 질병으로부터 자신을 보호하기 위해 기본적인 개인 위생 조치를 수행하는 것이 좋습니다. 자주 20초 동안 비누와 물로 손을 씻고, 어린 아이들도 똑같이 할 수 있도록 돕습니다. 비누와 물을 사용할 수 없는 경우, 알코올 성분의 손소독제를 사용합니다. 기침이나 재채기를 할 때 휴지로 코와 입을 가립니다; 그리고 휴지를 쓰레기통에 버립니다. 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지는 것을 피하십시오. 자주 접촉하는 표면을 청소하고 소독하십시오.

아픈 사람과 키스나 컵, 식기구를 공유하는 것 등의 근접 접촉을 피하십시오. 여러분이 아픈 경우, 다른 사람들을 질병으로부터 보호하기 위해 집에서 다른 사람과의 접촉을 피하십시오.

더 알아보기

 preparedness.health.maryland.gov

 facebook.com/MarylandOPR

 twitter.com/MarylandOPR

 health.maryland.gov

 facebook.com/MarylandDHMH

 twitter.com/MDHealthDept



MARYLAND
Department of Health

Office of Preparedness and Response

Updated 11/2017