

1/

특정 질환자를 위한

- 신종 H1N1 독감 포함 -

독감 정보

2/

미국 보건복지부
질병통제예방센터(CDC)

3/

독감 유행철을 위한 대비

“2009년 신종 플루(H1N1)”라는 전혀 다른 신종 독감 바이러스가 출현하여 전세계적으로 질병을 야기하고 있습니다. 과학계에서는 이 신종 H1N1 바이러스가 앞으로 수개월간 미국에서 발병, 입원 및 사망을 유발할 것으로 내다보고 있습니다.

신종 H1N1 바이러스로 인해 이번 독감 유행철은 여느해 보다 더 심각할 수 있습니다. 즉, 더 많은 사람이 독감에 걸리고 심각한 상태에 이를 수 있습니다. 또한 일반 계절성 독감 바이러스도 계속 확산되고 질병을 야기할 것입니다.

4/

특정 질환을 앓고 있는 환자들은 독감 유행철 동안 특히나 어려움을 겪을 수 있습니다. 이러한 경우는 다음과 같습니다:

- 임신
- 암
- 혈액 질환(겸상적혈구병 포함)
- 만성 폐 질환[천식 또는 만성 폐쇄성 폐질환(COPD) 포함]
- 당뇨
- 심장 질환
- 신장 장애
- 간 장애
- 신경계 질환(신경계, 뇌 또는 척수 포함)
- 신경근육 질환(근육퇴행위축, 다발성 경화증 포함)

- 면역 체계가 저하된 사람(후천성면역결핍증(AIDS) 환자 또는 항암화학요법 치료 중인 환자 포함)

위 질환 중 하나 이상 해당하는 사람은 신종 H1N1 바이러스로 인한 질병을 포함하여 독감 감염으로 인해 심각한 질병에 걸릴 수 있습니다. 의사가 중단하라고 지시하지 않는 한, 독감에 걸리더라도 의약품을 계속 복용해야 합니다.

위 질환 중 하나에 해당되고 독감과 유사한 증상이 나타날 경우, 의사의 진료를 받으십시오.

독감 유사 증상(신종 H1N1 독감 증상 포함)에는 열, 기침, 목 따가움, 콧물 또는 코막힘, 몸살, 두통, 오한, 피로감 등이 있습니다. 또한 일부 환자의 경우 구토와 설사가 발생하기도 합니다. 2009년 신종 플루를 포함하여 독감에 감염된 경우 발열 없이 호흡기 증상이 나타날 수 있습니다.

5/

상기 질환 중 하나에 해당되는 경우, 독감 유행 기간 동안 다음 사항을 준수해야 합니다:

- 열이 나고 독감 증상이 나타나면 의사의 진료를 받습니다.
- 사람들과의 접촉을 제한하고 사람들이 많이 모인 곳을 피합니다. 사람들이 많이 모인 곳에 불가피하게 가야하는 경우, 마스크나 호흡 장비를 착용하여 감염 가능성을 낮춥니다. 자신의 얼굴을 만지지 않도록 주의하고 손을 자주 씻습니다.
- 재채기나 기침을 하는 사람으로부터 적어도 6 피트 (약 2 미터) 이상 떨어져 있는 것이 안전합니다.
- 2주 분량의 의약품을 처방받는 것에 관해 의사와 상의합니다.
- 담당 의사의 이름, 전화 번호 및 병원 주소를 항상 소지합니다. 의사와 연락할 수 있는 최선의 방법을 찾습니다.
- 현재 앓고 있는 만성 질환과 그에 따른 치료 내용이 적힌 서면 기록을 받아둡니다. 이 정보를 항상 소지합니다.
- 일반적으로 복용하는 모든 의약품과 복용 시간을 목록으로 작성합니다. 또한 필요한 의료 용품 또는 장비(당뇨병 환자의 경우 주사기, 혈당측정검사지 및 란셋, COPD 환자의 경우 산소)도 포함시킵니다.
- 항암 화학요법 또는 방사선 요법과 같은 지속적인 진료를 어떻게 받을지 계획합니다. 독감(신종 H1N1 독감 포함) 유행이 심각해질 때의 대처 방법이 있는지 의사에게 문의합니다.
- 기존 질환에 대한 의약품 복용하는 경우, 의사가 중단하라고 지시하지 않는 한, 독감에 걸리더라도 계속해서 복용합니다.
- 특히 심부전, 울혈성 심장 질환 또는 COPD가 있는 경우 호흡 변화에 주의를 기울이고, 변화가 있을 경우 의사나 헬스케어 제공자에게 즉시 알리십시오.
- 질환 상태를 가족 또는 가까운 친구에게 알리십시오.

6/

자세한 내용은 www.cdc.gov/h1n1flu 를 참조하십시오.

7/

소중한 자신 보호

독감에 걸리지 않으려면 어떻게 해야 할까?

백신 접종을 받으면 됩니다.

- CDC는 계절성 독감을 막는 가장 중요한 첫 단계로 연례 계절성 독감 백신을 권장합니다. 여러 독감 바이러스 중에서, 계절성 독감 백신은 연구 결과 가장 많이 유행할 것으로 나타난 세 가지 독감 바이러스를 차단합니다. 백신은 이들 세 가지 바이러스에 감염되지 않도록 보호해 주거나, 백신 내의 바이러스와 관련된 독감 바이러스에 감염될 경우 질병을 완화시켜 줍니다.
- 계절성 독감 백신은 신종 H1N1 독감을 예방하지 못합니다. 신종 H1N1 바이러스는 계절성 독감 백신에 들어있는 계절성 바이러스와 매우 다릅니다.
- 신종 H1N1 바이러스에 감염될 경우 심각한 합병증이 발생할 가능성이 높은 사람들을 위해, 앞으로 수개월 내에 신종 H1N1 바이러스 백신을 생산하여 제공할 예정입니다.

일상적인 예방 조치를 취하십시오.

- 독감 바이러스가 다른 사람에게 전염되는 것을 막기 위해 기침 또는 재채기를 할 때는 티슈로 코와 입을 가리십시오. 사용한 티슈는 쓰레기통에 버리십시오.
- 비누와 물로 손을 자주 씻으십시오. 비누와 물이 없는 경우 알코올 손 세정제를 사용하십시오.*
- 눈, 코 또는 입을 만지지 마십시오. 세균이 전파되는 경로입니다.
- 환자와 가까이 하지 마십시오.
- 독감과 유사한 병증을 앓는 경우, CDC는 병원에 가거나 기타 필수품을 구하기 위해 외출하는 경우를 제외하고, 열이 내린 후라도 적어도 24시간 이상 집에 머무를 것을 권장합니다. (해열제를 복용하지 않고도 열이 내려야 합니다.) 체온이 화씨 100도 또는 섭씨 37.8도일 때 열이 있다고 합니다. 독감 항바이러스 약물을 복용하는 경우에도 이 권장 사항을 따르십시오.
- 독감에 걸린 동안에는 전염을 막기 위해 가급적 다른 사람과의 접촉을 피하십시오.

의사가 권장할 경우 항바이러스 약물을 복용하십시오.

- 계절성 독감 또는 신종 H1N1 독감에 걸린 경우, 치료를 위해 항바이러스 약물을 사용할 수 있습니다. 항바이러스 약물은 독감 바이러스의 체내 증식을 막아 독감과 싸우는 처방 의약품(알약, 액상 또는 흡입 분말)입니다.
- 항바이러스 약물은 질병을 완화시키고 증상을 빠르게 호전시켜 줍니다. 또한 심각한 독감 합병증을 예방할 수 있습니다.
- 이번 독감 시기에는 중증 환자(입원 환자) 또는 독감과 유사한 증상이 있고 심각한 독감 합병증에 걸릴 위험이 높은 사람(임산부, 아동, 65세 이상의 노인 및 만성 질환자)에게 우선적으로 항바이러스 약물이 사용됩니다.
- 약효를 극대화하기 위해 증상이 시작된 후 가능한 한 빨리 항바이러스 약물을 복용해야 합니다.

8/

신종 H1N1 독감 대비

독감 유행 전에 대비하지 않으면 중요 건강 지침을 따르기가 어려워질 수 있습니다. 독감에 걸려 1주일 이상 집에 머물러야 할 경우에 대비하십시오.

집에 머무는 동안 필요한 필수품을 2주분 가량 확보해 두십시오. 이러한 품목을 미리 준비해 두면 독감에 걸려 전염성이 있을 때 공공 장소에 가지 않아도 됩니다. 이러한 품목은 다음과 같습니다:

2주분 품목 목록

- 일반 의약품
- 알코올 손 세정제*(비누와 물이 없는 경우 대비)
- 티슈
- 정기적으로 복용하는 처방 의약품
- 수프 캔, 탈수 시 섭취할 유동식 음료, 등
- 마스크(환자가 다른 사람과 접촉 시 착용)

**비누와 물이 없고 알코올 성분 제품이 허용되지 않는 경우, 알코올이 포함되지 않은 다른 손 세정제가 유용할 수 있습니다.*

9/

독감 대비에 대한 자세한 내용은 www.cdc.gov/h1n1flu 또는 www.flu.gov를 참조하거나 의사 또는 지역 보건부에 문의하십시오. 또한 질병통제예방센터에 1-800-CDC-INFO 번으로 문의할 수 있습니다.