

독감에 걸리면 어떻게 해야 하나요?

- 열이 내린 후에 도 24시간 이상 집에 머물도록 하십시오.
- 충분한 휴식을 취하십시오.
- 수분을 충분히 섭취하십시오.
- 의료 제공자에게 항바이러스제를 복용해야 할지 문의하십시오.



추가 정보

New Jersey 보건부
nj.gov/health/cd/topics/flu.shtml

질병 통제 예방 센터 (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)
cdc.gov/flu

다음과 같은 소셜 미디어에서
@NJDeptofHealth를 통해 **New Jersey 보건부**를 팔로우하세요
Facebook, Instagram, Threads, X, LinkedIn, YouTube.



**New Jersey Department of Health
Communicable Disease Service
Vaccine Preventable Disease Program
PO Box 369, Trenton, NJ
609-826-4861**



독감 기본 정보

독감철 건강 관리 요령



유행성 독감에 대해 알아두어야 할 사항

- 유행성 독감(세계적 유행)은 전 세계 인구에게 영향을 주는 새로운 독감 바이러스가 원인입니다. 대부분의 사람들은 이러한 바이러스에 대한 면역력을 가지고 있지 않습니다.
- 유행성 독감은 드물게 발생합니다. 지난 100년 동안 단 네 차례 발생했으며 매우 심각했습니다.
- 계절성 독감 백신으로는 유행성 독감을 막을 수 없으므로, 새로운 백신을 만들어야 하며 시간이 걸릴 수 있습니다.
- 독감 유행 기간에 건강한 습관을 유지하고 의료 제공자가 처방한 항바이러스제를 복용하도록 하십시오.



독감이란?

독감은 코, 인후, 폐를 감염시키는 바이러스가 원인입니다. 독감에 걸린 사람이 기침하거나, 재채기하거나, 이야기할 때 사람들에게 쉽게 전파됩니다. 독감 바이러스가 있는 표면이나 물건을 만진 후 입, 코, 눈 등을 만져서 독감에 걸릴 수도 있습니다.

어떤 증상이 있나요?

- 고열
- 기침
- 인후통
- 콧물 또는 코막힘
- 근육통 또는 몸살
- 두통
- 피로감(무기력함)
- 구토 및 설사



독감에 취약한 사람들은 누구인가요?

건강한 사람들도 독감에 걸릴 수 있습니다. 독감에 걸렸을 때 심각한 합병증이 발생할 위험이 높은 사람들은 다음과 같습니다.

- 5세 미만의 어린이
- 65세 이상의 노인
- 임산부
- 만성 질환(천식, 당뇨병, 또는 면역력 약화)이 있는 사람

세 가지의 조치로 독감을 물리치세요

- 1 매년 백신 접종을 하십시오.**
생후 6개월 이상의 모든 사람들에게 백신이 추천됩니다.
- 2 건강한 습관을 실천하십시오.**
기침과 재채기를 할 때 티슈나 팔꿈치로 가리고, 손을 자주 씻고, 아픈 사람들을 만나지 말고, 자주 접촉하는 물건과 표면을 소독하십시오.
- 3 의료 제공자가 처방하는 항바이러스제를 복용하십시오.**
항바이러스제는 증상이 나타나고 2 일 내에 복용하는 것이 가장 좋지만, 나중에 투약을 하더라도 증상의 정도를 완화시킬 수 있습니다. 약을 복용할 때는 지침을 따르십시오.



매년 독감 예방접종을 해야 하는 이유는 무엇인가요?

- 변화하는 독감 바이러스에 대응하기 위해 매년 독감 백신이 평가되고 업데이트됩니다.
- 독감 백신의 보호 기능은 시간이 지나면서 감소되므로 매년 백신 접종을 하는 것이 가장 좋습니다.

독감 백신은 언제 접종해야 하나요?

독감철에 접종이 시작되는 백신을 최대한 빨리 접종하도록 하십시오. 백신을 접종한 후에 약 2주가 지나야 체내에서 독감에 대한 면역력이 생기므로 가능하다면 10월 말까지는 접종을 해야 합니다. 독감철은 5 월까지 이어질 수도 있습니다. 백신 접종이 늦어지더라도 예방 기능이 있습니다.

독감은 언제 전염성이 생기나요?

몸이 아파오기 최대 24시간 **전부터** 독감을 전염시킬 수 있고 증상이 시작된 후 1주일 동안 전염시킬 수 있습니다. 아이들은 더 오랫동안 바이러스를 전파시킬 수 있습니다.

