

# 인플루엔자 (독감)

## Influenza (flu)

## Korean

### 인플루엔자 (독감)란?

인플루엔자 (독감)는 인플루엔자 바이러스에 의해 발생하는 전염성이 높은 호흡기 질환입니다. 인간 인플루엔자 바이러스에는 A와 B의 두 가지 주요 유형이 있습니다. 또한 많은 하위 유형과 변종이 있습니다. 독감은 감기보다 더 심각하며 심한 경우 호흡 곤란과 폐렴을 유발할 수 있습니다. NSW주 주민들은 독감 관련 질병으로 사망할 수 있습니다.

독감은 일년 내내 발생할 수 있지만 가을과 겨울에 가장 흔합니다. 대부분의 독감 시즌에는 지역 사회에서 둘 이상의 변종이 전염됩니다.

### 독감의 증상은?

독감에 걸린 사람들은 종종 다음과 같은 증상의 일부 또는 전부를 겪습니다.

- 발열 및 오한
- 기침, 인후통 및 콧물 또는 코막힘
- 근육통, 관절통, 두통 및 피로 (매우 피곤함)
- 메스꺼움, 구토 및 설사 (성인보다 어린이에게 더 흔함)

독감 증상은 일주일 이상 지속될 수도 있습니다. 어떤 사람들은 며칠 동안만 경미한 증상을 보이는데 특히 이전 감염이나 예방 접종으로 면역이 있는 경우에 그러합니다. 다른 사람들은 독감으로 인해 매우 아플 수 있으며 폐 감염 (폐렴) 또는 입원이 필요한 심각한 호흡 곤란과 같은 합병증이 있을 수도 있습니다. 이러한 합병증은 누구에게나 발생할 수 있지만 위중증 위험이 높은 사람들에게 가장 많이 발생합니다.

### 독감은 어떻게 전염되나요?

독감은 주로 독감에 걸린 사람이 기침이나 재채기를 할 때 만들어지는 비말에 의해 전염됩니다. 감염된 사람으로부터 나온 바이러스 비말이 떨어진 표면이나 물체를 만질 때 전염될 수도 있습니다. 인플루엔자에 걸린 사람들은 아프기 전과 아픈 기간 동안에 다른 사람을 감염시킬 수 있습니다.

독감 증상이 있거나 독감 진단을 받은 경우 증상이 사라질 때까지 집에 머물고 다른 사람과의 접촉을 피하는 것이 중요합니다.

### 독감은 어떻게 진단되나요?

독감 진단을 확정하는 유일한 방법은 PCR (코 및 인후 면봉) 검사를 받는 것입니다.

인플루엔자에 대한 PCR 검사를 받기 위해 의뢰서를 받아야 하는지 의사와 상담하십시오. 독감으로 인한 위중증 위험이 높은 사람들이 이용할 수 있는 항바이러스제가 있습니다.

## 독감에 걸린 사람은 얼마나 오래 전염시키나요?

- 독감에 걸린 사람은 증상이 시작되기 전날부터 전염시킬 수 있습니다.
- 성인은 질환의 첫 3-5 일 동안 가장 전염성이 많습니다.
- 어린이는 7-10 일 동안 전염성을 유지할 수 있습니다.
- 어린이와 면역 체계가 약화된 사람들은 더 오래 전염시킬 수도 있습니다.

## 독감으로 인한 위중증 위험이 높은 사람은 누구인가요?

누구나 독감에 걸릴 수 있지만 다음과 같은 일부 사람들은 위중증 위험이 더 높습니다 (독감으로 인한 위중증 가능성이 더 많고 병원 치료가 필요할 위험이 더 높을 수도 있음).

- 5 세 미만의 아기 및 어린이
- 65 세 이상 노인
- 애보리지널 원주민 및 토레스 해협 섬 주민
- 임신부 (어느 단계에 있든지)
- 심장병, 만성 폐 질환 (중증 천식 포함), 신장 질환, 간 질환, 당뇨병, 비만, 만성 신경계 질환, 혈액 질환, 면역 저하 그리고 정기적인 의료 추적 관찰이나 입원이 필요한 어린이 및 성인의 기타 만성 질환을 포함하여 특정 질환이 있는 사람.

노숙자이거나 노인 케어 시설 또는 장기 케어 시설에 거주하는 경우 위중증의 위험이 높아질 수도 있습니다. 자신의 위험에 대해 잘 모르실 경우 의사와 상담하십시오.

## 나 자신과 다른 사람을 어떻게 보호하나요?

### 매년 독감 백신 접종을 받으세요

- 생후 6개월 이상의 모든 사람은 인플루엔자로부터 자신을 보호하기 위해 매년 독감 [백신](#)을 접종하는 것이 좋습니다.
- 독감으로 인한 위중증 위험이 높은 사람들은 [국립 예방 접종 프로그램](#)에 따라 무료 독감 백신을 맞을 수도 있습니다.
- 독감으로 인한 위중증 위험이 높은 사람들 (예: 보건 및 주거 케어 종사자 및 가족)과 정기적으로 가까이 접촉하는 사람들에게 독감 예방 접종을 하면 고위험군을 보호하는 데 도움이 됩니다.
- 독감 백신은 인플루엔자 바이러스 변종들이 지속적으로 변화 (돌연변이)하기 때문에 매년 필요합니다. 다가오는 독감 시즌에 예상되는 변종과 가장 잘 일치하는 백신이 매년 준비됩니다. 예방 접종은 인플루엔자 바이러스로 인한 위중증을 예방하는 데 매우 효과적입니다.

### 좋은 위생을 실천하십시오

- 아픈 사람과의 접촉을 피하십시오
- 아플 경우 집에 머무십시오.
- 기침과 재채기를 할 경우 가리십시오.
- 손 소독제 또는 비누 그리고 흐르는 물로 20초 동안 정기적으로 손을 씻으십시오.
- 아플 경우 눈, 코, 입을 만지지 마십시오.
- 아플 때 외출해야 하는 경우 마스크를 착용하고 위중증 위험이 높은 사람과의 접촉을 피하십시오.

## 위중증 위험이 높을 경우 계획을 세우십시오

위중증 위험이 높은 경우 아프기 전에 의사와 상의하여 어떤 검사를 하고 어떤 치료가 필요한 지에 대해 계획을 세워야 합니다. 독감을 예방하고 치료할 수 있는 항바이러스제가 있습니다. 담당 의사는 [항바이러스 사전 평가 양식](#)을 작성하고 귀하와 가장 적합한 치료법에 대해 논의할 수 있습니다.

인플루엔자에 걸린 경우 의사는 여전히 항바이러스제 처방전을 제공해야 하지만 계획을 세워 둘 경우 항바이러스제를 빠르고 쉽게 이용할 수 있습니다.

---

## 독감을 안전하게 관리하려면 어떻게 해야 하나요?

### 집에 머물면서 다른 사람에 대한 위험을 줄이십시오.

독감에 걸린 경우 집에 머물면서 다른 사람들과의 가까운 접촉을 피하십시오. 자녀가 앓을 경우 학교 및 기타 활동에 참여시키지 마십시오. 다른 사람을 감염시키지 않으려면 열이 가라앉은 후에도 몸이 좋아질 때까지 최소 24시간 동안 집에 머무십시오. 이는 임신부, 유아, 노인 및 병원 입원 환자, 거주형 노인 케어 시설 또는 장애 케어 시설에 있는 사람들을 포함하여 위중증 위험이 높은 사람들을 방문하는 경우 특히 중요합니다.

### 항바이러스제를 받을 수 있는 경우 이를 조기에 시작하십시오

독감으로 인한 위중증 위험이 높은 사람들은 오셀타미비르 (Tamiflu®)와 같은 항바이러스제 치료에 적격할 수도 있습니다. 항바이러스제는 질환 초기에 복용할 경우 독감으로 인한 위중증, 입원 및 사망을 줄일 수도 있습니다. 항바이러스제 복용이 가능한지 확인하기 위해 가능한 한 빨리 의사에게 연락하는 것이 중요합니다. 가장 효과적이려면 증상이 시작된 후 48시간 이내에 항바이러스제를 복용해야 합니다..

### 증상을 모니터링하십시오

대부분의 증상은 다음과 같이 관리될 수 있습니다.

- 충분한 휴식
- 필요에 따라 통증과 열을 완화하기 위해 일반 파라세타몰과 이부프로펜 복용 (16 세 미만의 어린이에게는 아스피린 함유 약물을 투여해서는 안됩니다)
- 정기적으로 물을 마시면서 수분 유지.

### 다음과 같은 증상이 나타나면 트리플 제로 (000)에 전화하십시오.

다음과 같은 증상이 나타나면 즉시 트리플 제로(000)에 전화하여 구급차 직원에게 독감에 걸렸을 수도 있음을 알려십시오.

- 숨가쁨 또는 빠른 호흡
- 가슴 통증 또는 압박감이 10분 이상 지속
- 혼란 또는 갑작스런 현기증
- 지속적인 구토.

### 독감에 걸렸고 의학적 응급 상황이 아닌 건강 관련 질문이 있는 경우:

담당 의사나 Healthdirect에 [1800 022 222](#)번으로 연락하여 등록 간호사의 빠르고 전문적인 건강 조언을 받으십시오 (주 7일 하루 24시간, 무료).

---

## 추가 정보

- NSW 보건부 인플루엔자 정보 ([NSW Health Influenza](#))
- NSW 보건부 인플루엔자 감시 보고서 ([NSW Health Influenza surveillance reports](#))
- 국립 예방 접종 프로그램 일정 ([National Immunisation Program Schedule](#))
- 계절 인플루엔자 예방 접종 - 자주 묻는 질문 ([Seasonal influenza vaccination - Frequently asked questions](#))
- 인플루엔자에 대해 자주 묻는 질문 ([Frequently asked questions about influenza](#))
- 지역사회 언어로 된 인플루엔자 자료 ([Influenza resources in community languages](#))