

H1N1 독감이란 무엇인가?

독감은 코, 목, 폐를 포함한 신체의 호흡기계의 질병입니다. 독감(Flu)은 “influenza(인플루엔자)”를 줄여서 부르는 말입니다. H1N1 독감은 2009년 4월에 처음 발견된 신종 바이러스가 원인이며 “돼지 독감”이라 불립니다. H1N1 독감은 세계 각국에 빠른 속도로 확산되어 현재는 “전세계적 유행” 또는 세계적 발병 사태에 이르렀습니다. H1N1 독감은 돼지가 걸릴 수 있는 바이러스인 돼지 독감과 다르며 매년 겨울철과 이른 봄 사이에 발생하는 “계절성” 독감과도 다릅니다. 단, H1N1 독감은 계절성 독감과 유사한 증상을 일으키고 확산 양상 또한 유사하며 계절성 독감과 마찬가지로 예방이 가능합니다.

H1N1 독감의 증상은 무엇인가?

H1N1 독감의 증상은 계절성 독감의 증상과 매우 유사합니다. 가장 일반적인 증상은 발열, 기침, 인후통이며 전신 통증, 두통, 오한, 콧물, 무력감 등이 나타날 수도 있습니다. 사람에 따라서는 설사나 구토가 일어나는 경우도 있습니다. 증상은 수 일에서 최대 일주일 이상 지속됩니다.

H1N1 독감은 위험한가?

H1N1 독감으로 인한 질병은 경한 수준에서 심각한 수준에 이르기까지 다양합니다. H1N1 독감을 앓는 대부분의 사람들이 특별한 의료 처치를 받지 않고도 호전되는 반면 일부 사람들은 심각한 질환을 앓거나 죽음에 이르기도 합니다. 계절성 독감과 마찬가지로 일부 사람들은 H1N1 독감에 감염될 경우 심각한 건강 문제를 경험할 수 있는 고위험군에 속합니다. 임신부, 영아, 천식, 당뇨, 심장 질환, 신장병, 호흡에 영향을 미치는 근육 또는 신경 이상이 있거나 면역 체계가 떨어진 사람들이 이러한 고위험군에 속합니다.

H1N1 독감은 어떻게 확산되는가?

독감 바이러스는 기침이나 재채기를 할 때 코와 입에서 나오는 축축한 분출물(침과 점액으로 된 물방울) 속에 존재합니다. 독감에 걸린 사람이 충분히 가까운 거리(8-15 cm)에서 기침이나 재채기를 할 경우 자신의 몸 속으로 바이러스가 침입하여 독감에 걸릴 수 있습니다. 독감의 증상은 바이러스가 몸 속에 침입한 지 1-4 일(보통 2 일) 후에 시작됩니다.

독감은 사람과 사람 간에 쉽게 전염됩니다. 또한 바이러스는 문 손잡이, 전화기, 장난감과 같이 자주 만지는 물건에 짧은 시간이나마 살 수 있습니다. 이러한 물건을 만진 후에 자신의 입이나 코, 눈을 만지면 바이러스에 감염될 수 있습니다. 하지만, 이러한 물건의 표면에 있는 수분이 완전히 마르면 바이러스가 감염을 일으킬 수 없습니다. 성인이 H1N1 독감에 걸리면 증상이 나타나기 약 하루 전부터 약 일주일 후까지 전염을 일으킬 수 있으며 아이들의 경우에는 발병 후 성인보다 더 긴 시간 동안 전염을 일으킬 수 있습니다.

H1N1 독감의 치료법은 무엇인가?

H1N1 독감을 치료하기 위해 처방할 수 있는 약에는 몇 가지 종류가 있습니다. 이 약물은 증상이 시작된 직후에 복용하는 것이 가장 효과가 좋습니다. 환자가 치료를 원한다면 의사는 약물을 결정할 수 있습니다.

어떠한 종류의 독감에 걸린 사람이라도 충분한 양의 음료를 섭취하고, 최대한의 휴식을 취하며, 신선한 음식을 섭취하고, 손을 자주 씻으며, 다른 사람들에게 독감을 옮기지 않도록 집에서 머물러야 합니다. 의사의 처방 없이도 구입 가능한 진통제로도 독감의 증상을 완화시키는 데 도움이 될 수 있습니다. 독감에 걸린 아동과 청소년은 절대 아스피린을 복용해선 안 됩니다. 드물지만 레이 증후군이라 불리는 심각한 질병에 걸릴 수 있습니다.

H1N1 독감용 백신은 있는가?

예, 그렇습니다. 이 백신은 독감에 걸리지 않도록 신체를 보호해 줍니다. H1N1 독감을 예방할 수 있는 H1N1 백신에는 두 종류가 있습니다. 먼저 주사 바늘로 주로 팔에 주입하는 “주사제”가 있습니다. 다른 하나는 “비강 스프레이”(코를 통해 흡입하는 스프레이)입니다. 10세 이상의 사람들은 백신을 한 번만 맞으면 됩니다. 대부분의 10세 미만 아이들은 3-4주 간격으로 H1N1 백신을 2회 접종받아야 합니다. 독감 백신을 맞는다고 해서 독감에 걸리거나 다른 질병에 걸리지는 **않습니다**. 귀하와 가족에게 알맞은 H1N1 백신 종류를 의사에게 문의하십시오.

H1N1 독감 백신의 접종 대상은 누구인가?

가용한 경우 H1N1 백신을 맞아야 하는 그룹: 임신부, 6개월 미만의 영아와 함께 생활하거나 돌보는 사람(부모, 형제, 어린이집 직원 등), 의료인 및 응급 의료 서비스 관련자, 6개월-24세 사이의 일반인, 독감 관련 합병증에 고위험 소견을 보이는 증상을 가진 25-64세의 성인. 상기 그룹 이후에는 희망하는 모든 사람에게 접종이 가능할 정도로 충분한 양의 H1N1 독감 백신이 확보될 것으로 예상됩니다. 상기에 나열된 그룹은 백신 확보 상태에 따라 변경될 수도 있습니다. *참고: 현재의 연구 결과 65세 이상의 성인 간에 전염될 확률이 그보다 낮은 연령대에서 전염될 확률보다 낮은 것으로 나타났습니다.*

H1N1 독감에 걸린 것은 어떻게 알 수 있는가?

독감 증상이 있다면 계절성 독감이나 H1N1 독감일 수 있습니다. 독감에 걸렸다고 생각된다면 바이러스가 확산되지 않도록 직장이나 학교에서 바로 집으로 돌아와 타인과의 접촉을 피하십시오. 만약 독감에 걸렸을 지 모른다고 의심되거나 의사에게 진찰을 받아야 한다고 생각되는 경우에는 미리 연락을 취해 독감에 감염되었을 수도 있다고 알려야 합니다. 그러면 해당 병원에서 다른 사람들에게 독감을 옮기지 않도록 조치를 취할 수 있습니다. 독감 확진 검사를 받아보도록 권장할 수도 있습니다.

H1N1 독감에 걸리지 않으려면 어떻게 해야 하나?

- 백신이 있는 경우에는 접종 받으십시오(특히, 독감으로 인한 합병증을 앓을 수 있는 의학적 소견을 보이는 경우에는 더욱 요망됨).
- 비누와 깨끗한 물 또는 알코올이 함유된 손 세척제로 손을 자주 씻으십시오.
- 기침이나 재치기를 할 때는 화장지로 가리고 하십시오(화장지가 없는 경우에는 팔꿈치). 휴지통에 화장지를 버린 후 손을 씻으십시오.
- 일반 가정용 세척제를 사용하여 문 손잡이, 전화기, 수도꼭지, 장난감과 같이 독감 바이러스가 있을 수 있는 표면을 청소하십시오.
- 독감 비슷한 질병에 걸렸다면 직장이나 학교에서 바로 귀가하고, 바이러스가 확산되지 않도록 타인과의 접촉을 피하십시오. 마지막으로 해열제(타이레놀, 아드빌, 모트린 등)를 복용한 후 최소 24시간 이상 열이 나지 않을 때까지 집에서 휴식을 취하십시오. 대부분의 경우 이는 약 4일간 집에서 지내는 것을 의미합니다.

H1N1 독감에 걸린 사람을 돌보는 방법은 무엇입니까?

독감: 취할 수 있는 조치 - 가정에서 환자 돌보기는 9 개 언어로 번역되어 가정에서 독감에 걸린 환자를 돌보기 위한 다양한 정보를 제공하는 책자입니다. 영어와 스페인어로 되어 있는 동영상도 있습니다. 독감: 취할 수 있는 조치 정보는 mass.gov/flu에서 확인하실 수 있습니다.

추가 정보 문의

- Mass 2-1-1에서는 일반 대중을 위한 독감 정보를 제공합니다. 전화: 211 또는 1-877-211-MASS(6277) 다양한 언어로의 통역 서비스도 제공됩니다.
- 담당 의사, 간호사, 진료소 또는 현지 보건소에 문의하십시오.
- 매사추세츠 공중보건국, 면역 사업부로 문의하십시오. 전화: (617) 983-6800 또는 무료 전화: (888) 658-2850
- 매사추세츠 공중보건국 웹 사이트: mass.gov/flu
- 질병관리 및 예방센터(CDC): www.cdc.gov/flu

독감 진료소에 대한 정보는 MassPRO Public Flu Clinic Finder 웹 사이트(<http://flu.masspro.org/>)를 방문하십시오.

2009년 11월 6일 업데이트