

인플루엔자

▶ 코로나19 끝났다고 방심한 순간 찾아온 인플루엔자

- 코로나19 유행이 줄어들면서 호흡기감염증 환자가 코로나19 유행 이전 수준과 비슷한 규모로 발생하고 있습니다. 인플루엔자는 감염된 사람의 호흡기 비말이나 접촉으로 쉽게 감염될 수 있고, 증상발현 1일전~발현 후 5~7일까지 전파가 가능하므로 예방·관리수칙을 꼭 지켜주시기 바랍니다.

▶ 증상

- 발열, 두통, 근육통, 피로감 등의 전신증상
- 인후통, 콧물, 코막힘, 기침 등의 호흡기 증상
- 흉통, 안구통, 복통, 경련 등의 증상이 동반되기도 함
- 증상 발생 시 의료기관 진료받기



발열



근육통



기침



콧물

▶ 합병증

- 65세 이상의 노인, 당뇨병, 폐질환 등 만성질환이 있는 환자들에게 흔히 발생
- 가장 흔한 합병증은 폐렴, 기저질환이 악화되는 경우도 있음
- 합병증으로 인한 사망도 가능

▶ 치료

- 대증치료가 주된 치료법
- 합병증 발생 여부에 따라 항생제 치료도 겸함
- 항바이러스제 투여
 - 증상 발현 48시간 이내에 투여하는 것이 좋음
 - 부작용이 있으므로 투여 후 관찰이 필요함

▶ 관리

- 증상 발생 후 감염력이 소실(열이 떨어진 후 24시간 경과)될 때까지 업무제한 권고
 - * 증상의 정도에 따라 의사의 판단하에 제한 기간이 달라질 수 있음
- 집에서 휴식 중 증상이 호전되지 않거나 심해지는 경우 의료기관 진료 필요
- 병원 방문 등 꼭 필요한 외출을 제외하고는 외출 자제 권고
- 다중이용시설 이용 제한

▶ 예방

예방·관리 수칙	
개인 위생	집단시설
<ul style="list-style-type: none"> · 올바른 손씻기 생활화 · 기침 예절 실천 · 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기 · 호흡기 증상이 있는 사람과 접촉 피하기 · 식기, 수건 등 개인물품 개별 사용 · 주기적으로 환기하기 	<ul style="list-style-type: none"> · 업무종사자는 접촉 전·후 반드시 손씻기 · 호흡기 증상이 있는 종사자는 입소자를 상대하는 업무 제한 · 호흡기 증상이 있는 방문객 출입 금지 · 호흡기 증상이 있는 입소자는 다른 사람과의 접촉 제한 및 진료받기

올바른 기침 예절



기침할 때는 휴지와 옷소매로
입과 코 가리기!



기침한 후에는 반드시
올바른 손씻기 실천!



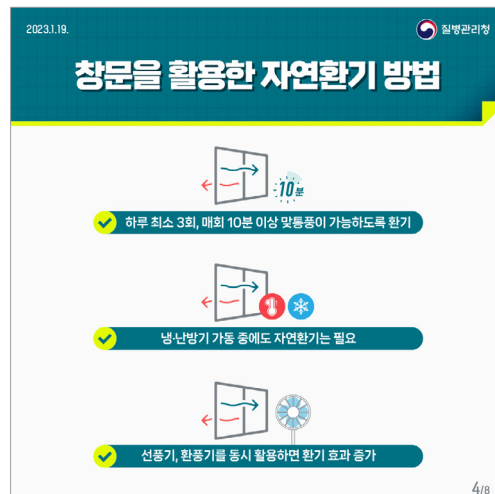
호흡기 증상이 있을 시
마스크 착용하기!



사용한 휴지나 마스크는 바로
쓰레기통에 버리기!

▶ 환경관리

- 자주 만지는 표면과 물건 소독
 - 인플루엔자 바이러스는 표준 세척 및 소독 방법만으로도 이를 제거할 수 있음
 - 인플루엔자 바이러스는 표면에 오염된 후 2~8시간 정도 생존
- 올바른 청소와 소독
 - 걸레로 소독할 표면의 오염물질을 제거한다.(소독 전에 표면이 깨끗해야 함)
 - 소독제를 사용하여 표면을 닦는다.(소독제가 없을 시 가정용 락스 사용 가능)
 - 전자제품의 경우 소독용 티슈 등을 사용한다.
 - 청소할 때 사용하는 일회용품은 사용 직후 쓰레기통에 폐기한다.
 - * 뚜껑을 손으로 여는 쓰레기통 보다 발을 이용하는 쓰레기통 사용을 권고
- 환기하기
 - 인플루엔자의 작은 입자들은 10m 이상 전파가 가능해 주기적인 환기가 필요



여름철 특히 조심해야 하는 식중독

수인성 및 식품매개 감염병

음식이 상하기 쉬운 여름(6~7월)이 다가오면서 복통 및 설사를 유발할 수 있는 수인성 및 식품매개 감염병의 발생이 증가되고, 집단발생이 쉽게 이루어질 수 있어 주의가 필요합니다.

상한 음식이나 제대로 익히지 않은 음식 섭취 시 많이 발생하므로, 단체 급식이 있는 시설은 더 많은 주의가 필요합니다.

▶ 감염병 정보

· 수인성·식품매개 감염병 중 많이 발생하는 감염병에 대해 알아보자

감염병명	전파경로	잠복기	증상	치료*
노로바이러스 감염증	대변-구강경로, 오염된 음식, 물	12~48시간	오심, 구토, 설사, 복통, 발열, 권태감 등	수분, 전해질 보충
캄필로박터균 감염증	오염된 음식, 물	1~10일	발열, 권태감, 설사, 혈변, 복통, 오심, 구토 등	수분, 전해질 보충 또는 항생제 치료
클로스트리듐 퍼프린젠스 감염증	오염된 음식, 물	6~24시간	갑작스런 복통, 설사, 메스꺼움 등	수분, 전해질 보충 또는 항생제 치료
살모넬라균 감염증	오염된 물, 식품, 감염된 동물 및 환경	6~72시간	발열, 두통, 오심, 구토, 복통, 설사 등	수분, 전해질 보충 또는 항생제 치료
대장균** 감염증	대변-구강경로, 오염된 음식, 물	1~6일	발열, 복통, 설사 등	수분, 전해질 보충 또는 항생제 치료

* 증상이 심한 경우 항생제 치료 가능

** 장독소성대장균(ETEC)감염증, 장침습성대장균(EIEC)감염증, 장병원성대장균(EPEC)감염증

· 수인성·식품매개 감염병 중 격리가 필요한 감염병에 대해 알아보자

감염병명	전파경로	잠복기	증상	치료*
A형간염	대변-구강경로, 오염된 음식, 물, 주사기를 통한 감염, 성접촉을 통한 감염	15~50일	발열, 식욕감퇴, 구토, 권태감, 황달 등	대증요법으로 대부분 회복
장출혈성대장균감염증	오염된 식수, 식품, 적은 양의 균으로도 감염	2~10일	발열, 오심, 구토, 복통, 설사 등	수분, 전해질 보충
장티푸스	오염된 음식, 물	3~60일	발열, 오한, 두통, 복통, 변비, 설사 등	수분, 전해질 보충 또는 항생제 치료
세균성이질	오염된 식수, 식품	12시간~7일	발열, 구토, 복통, 설사 등	수분, 전해질 보충 또는 항생제 치료

* 증상이 심한 경우 항생제 치료 가능

** 장독소성대장균(ETEC)감염증, 장침습성대장균(EIEC)감염증, 장병원성대장균(EPEC)감염증

▶ 관리

- 환자나 보균자의 물품은 균이나 바이러스에 오염되어 있어서 소독이 필요
- 환자 주변을 정리한 청소도구(걸레)와 다른 곳을 소독한 청소도구(걸레)는 구분되어야 함
- 노로바이러스 감염증의 경우 1인실 격리 권고
- 증상이 있을 시 요양시설 종사자들은 빠른 검사가 필요
 - 특히, 조리종사자들은 검사결과 확인 전까지 조리, 상차림, 배식 업무배제

▶ 예방법

· 올바른 손씻기

- 흐르는 물에 비누 또는 세정제 등을 사용하여 30초 이상 손씻기

· 음식 익혀 먹기, 물 끓여 마시기

- 음식은 충분한 온도에서 조리하여 익혀 먹기
- 물 끓여 마시기

· 위생적으로 조리하기

- 칼·도마는 소독하여 사용하기
- 조리도구는 채소용, 고기용, 생선용 등으로 구분하여 사용하기
- 어패류는 저온에서 보관하기

· 환자나 보균자가 사용한 물건이나 환경 소독하기

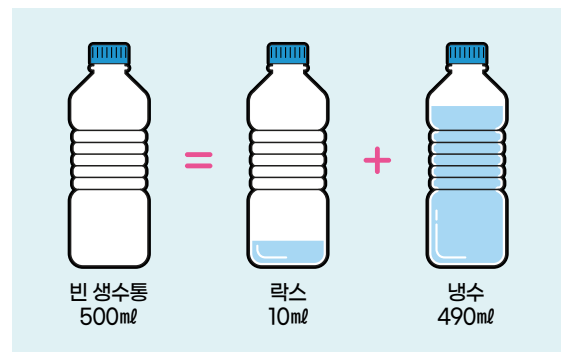
- 일회용 장갑, 앞치마 등을 착용하고 소독하기
 - * 사용 빈도수가 많은 물건이나 환경일수록 더 자주 소독하기
- 소독하기 전 창문을 열고 실시, 소독 후에도 충분한 환기 필요
 - * 락스의 독성이 호흡기에 안 좋은 영향을 끼침
- 희석한 소독액은 24시간 안에 사용하기
- 분비물이 묻어있을 시 휴지로 닦아내고 소독하기

<가정용 락스(5%) 희석하는 법(1,000ppm)>

1. 깨끗한 빈 생수통(500ml)를 준비한다.
2. 생수통에 가정용 락스를 수저 1스푼(10ml) 넣는다.
3. 나머지는 냉수로 채운 후 잘 섞는다.

※ 뜨거운물 사용 금지

* 락스의 독성이 수증기를 타고 올라와 호흡기에 안 좋은 영향을 끼침



최종 염소 농도	희석액 만드는 방법(총 용량 500ml 기준)	비고
0.05%(500ppm)	빈 생수통 500ml에 락스 5ml + 냉수 495ml	일상적 환경 소독 시
0.1%(1,000ppm)	빈 생수통 500ml에 락스 10ml + 냉수 490ml	감염병 발생 환경 소독 시
0.5%(5,000ppm)	빈 생수통 500ml에 락스 50ml + 냉수 450ml	