

인플루엔자

...자택요양에 관한 안내...

○ 신종인플루엔자(A/H1N1)는 중증화 될 가능성이 높습니까?

- ⇒ 그렇지 않습니다. 신종인플루엔자 감염자의 대부분이 가벼운 증상만을 보이고 있으며, 입원을 필요로 하는 환자는 극히 일부에 지나지 않습니다.
- ⇒ 또한 신종인플루엔자 뿐만 아닌 매년 유행하는 「계절 인플루엔자」의 경우에도, 천식 등의 만성호흡기질환이나 만성심질환 등의 기초질환 보유자나 노인, 어린이, 임산부 등이 감염되었을 경우에 중증화 될 가능성이 있다고 합니다. 하지만 평소에 건강한 사람인 경우에는 대부분이 1주일 정도 지나면 자연스럽게 회복되는 병입니다.
- ⇒ 따라서 신종인플루엔자로 확진된 경우에도, 감염사실을 부담스럽게 생각하지 마시고 이 안내서를 참고로 하여 자택에서 요양하실 것을 부탁드립니다.

가벼운 증상인 경우에는 자택 요양 권고가 내려집니다.



- ★ 신종인플루엔자에 감염될 경우, 중증 및 중증화 될 가능성이 있는 분들은 입원대상이 되지만, 증상이 가벼운 경우에는 적절한 치료와 함께 자택 요양을 권고받게 됩니다.
- ★ **발열 등의 증상을 보인 다음 날부터 7 일간, 또는 열이 내리고 나서 2 일이 지날 때까지는** 다음의 사항들에 주의하시기 바랍니다.

환자 및 가족분들이 주의해야 할 사항

- 기초질환 보유자나 임산부 등 중증화 될 가능성이 있는 분들은 필요에 따라서 입원해야 하는 경우가 있습니다.
- 자택요양시 가장 주의해야 할 점은, 환자의 몸 상태를 관리하는 것과 가족간 감염을 방지하는 것입니다. 가족 구성원들의 협력을 부탁드립니다.

【환자분들】

- ① 매일 체온을 측정합니다.
- ② 처방약은 증상이 없어진 경우에도 끝까지 복용합니다.
- ③ 외출은 삼가고, 되도록이면 방 안에서 안정을 취하도록 합니다.
- ④ 차, 이온음료, 스프 등을 통해 수분을 충분히 섭취합니다.
- ⑤ 영양가 있는 음식을 골고루 섭취하고, 충분한 수면을 취합니다.
- ⑥ 「기침에티켓」을 지킵니다.



「기침 에티켓」

- 기침이 계속되는 경우에는 마스크를 착용합니다.
- 마스크 없이 기침이나 재채기를 할 때에는 티슈등으로 입과 코를 막읍시다(급한 경우에는 소매를 이용)
- 사용한 티슈는 바로 휴지통에 버립니다.
- 기침을 할 때는 얼굴을 돌려 다른 사람을 향하지 않도록 합니다 (가능하면 1 미터 이상 떨어질 것)



【가족분들】 환자의 간병

- ① 환자의 체온 측정이나 병세의 변화에 항상 주의를 기울이고, 상태가 악화된 경우에는 진료받은 의료기관과 상담합니다(사전에 연락처를 알아둡시다)
- ② 음식이나 마실 것은 소화가 잘 되고 영양가 있는 것으로 준비합니다.

가족 구성원의 건강관리

- ① 가족구성원들도 매일 체온을 측정합니다.
- ② 환자의 간병이 끝난 후엔 손을 깨끗이 씻도록 합니다.
- ③ 되도록이면 환자와 다른 방에서 생활합니다.
- ④ 환기를 자주 시키고, 적절한 온도를 유지하도록 합니다.
- ⑤ 환자와 접촉할 경우에는 되도록 마스크를 착용합니다.
- ⑥ 환자가 사용한 식기나 의류는 평소대로 세탁, 세정, 건조할 수 있으나 수건이나 식기등을 환자와 공유하는 것은 피합니다.

환기는 꼼꼼히 자주

머리맡에는 음료수

기습기나 젖은 타올로
적절한 습도유지
(50~60%)

다 쓴 휴지는 휴지통에

의료기관등에 바로 상담 가능하도록 연락처를 알아둡시다

간호하는 가족들도 마스크

간호 후엔 손 씻기

이런 경우에는 의사와 상담합시다

- 다음과 같은 경우에는 각별한 주의를 요하므로 제일 처음 진찰받은 의료기관과 다시 한번 상담하시길 바랍니다.
 - 4일 이상 발열이 지속되어, 회복되지 않는 경우.
 - 기침과 가래가 심하여 호흡곤란이나 흉부통증을 느끼는 경우.
 - 수분 섭취가 힘들고 어지러움 등 탈수현상을 느끼는 경우.
 - 호흡이 빠르고(호흡수가 많음), 식욕이 없는 경우.
- 일단 회복되었으나 또 다시 기침이나 가래등의 증상을 보이고 열이 나기 시작하는 경우에도 상담을 받으시길 바랍니다.
- ※ 특히 어린아이의 경우에는 다음사항에 주의해 주십시오.
 - 의식장애(나른해 하거나, 반응이 느리고, 자려고만 할 때)
 - 경련
 - 비정상적인 행동
 - 언동(갑자기 화를 내거나, 울거나, 뛰어 다니거나 두려움에 떠는 표정을 지을 경우)

【발열상담센터】 평일 오전 9시~오후 5시

◇무라야마보건소(야마가타시) 전화 023-627-1117, FAX023-622-0191

◇모가미보건소(신죠시) 전화 0233-29-1268, FAX0233-22-1311

◇오키타마보건소(요네자와시) 전화 0238-22-3002, FAX0238-22-3850

◇쇼나이보건소(미카와마치)전화 0235-66-4920, FAX0235-66-4935

【상담창구】 평일 오전 9시 ~ 오후 5시

◇야마가타현보건약무과 전화 023-630-2315, FAX023-632-8176

※ 외국인 상담창구((재)야마가타현 국제교류협회)에서는 발열상담센터로의 연결이나, 그외 여러가지 상담에 대해 외국어(영어, 중국어, 한국어, 포르투갈어)로 대응해 드리고 있습니다.

【외국인 상담창구】 전화 023-646-8861, FAX 023-646-8860

영어 화~토 10:00~17:00

중국어 화, 금 10:00~14:00

한국어 목, 토 10:00~14:00

포르투갈어 수, 금 10:00~14:00

★의료기관 등의 연락처를 기입해 둡시다.

연락처	전화번호

야마가타현 홈페이지 (<http://www.pref.yamagata.jp>) 에서도
신종인플루엔자 정보를 확인하실 수 있습니다.



야마가타현