

FACTSHEET

2009 년 5 월 4 일

교육부

만약 귀하의 자녀가 돼지 인플루엔자(Swine Flu)에 걸렸을지도 모른다고 생각된다면

대부분 어린이의 경우, 신종 인플루엔자(H1N1)의 증상들은 보통 독감과 비슷한 증상들입니다. 그것은 다음과 같은 증상을 포함합니다:

- 열
- 기침
- 인두염
- 몸살
- 두통
- 오한과 피로
- 때때로, 구토와 설사

귀하의 자녀가 아프다면:

- 의료 치료가 필요한 경우가 아니라면, 아픈 자녀는 집에 있도록 하십시오. 학교나 탁아시설에 보내지 마십시오.
- 수분을 많이 섭취하도록 하십시오(주스, 물, 페디아라이트 수화용액(Pedialyte)).
- 편안하게 해주십시오. 휴식이 중요합니다.
- 열, 인두염, 그리고 근육통에는 아이의 나이에 따라 의사가 권장하는 열을 내리는 약들을 사용할 수 있습니다. 아스피린은 생명을 위협하는 중병인 라이 증후군(소아에게 생기는 뇌장애)을 수반할 수 있으니, 아이들이나 침대들에게 사용하지 마십시오.
- 집에 아픈 사람이 있다면, 아프지 않은 가족들과 멀리 있도록 하십시오.
- 티슈를 아픈 사람과 가까이 두고, 사용한 티슈를 버릴 수 있도록 손이 닿는 곳에 쓰레기통을 놓아 두십시오.

귀하의 자녀가 다음과 같은 증상들이 있다면 응급 의료기관을 찾으십시오:

- 빠른 호흡 또는 호흡 곤란
- 푸르스름하거나 회색 피부
- 충분한 수분 섭취를 하려 하지 않음
- 일어나지 않거나 반응이 없음
- 매우 민감해져, 안기기를 싫어함
- 소변이 없고, 울어도 눈물이 없음
- 증상들이 나아졌다가, 곧 다시 열과 더 심한 기침이 생김

귀하나 귀하의 자녀가 겪고 있는 어떤 병이나 증상에 대해 질문이나 염려되는 부분이 있다면, 주 7 일, 24 시간 운영하는 헬스링크 비씨(HealthLink BC)에 8-1-1 로 전화하여 간호사와 상담하실 수 있습니다.

FACTSHEET

2009 년 5 월 4 일

교육부

돼지 인플루엔자에 대해 아이들에게 이야기하기

뉴스 보도는 최악의 상황에 집중하기 때문에, 이런 보도들은 때때로 아이들을 겁먹게 할 수 있습니다. 귀하가 정확한 정보를 제공함으로써 귀하의 가족이 갖고 있을 수 있는 공포심을 덜어 줄 수 있습니다. 다음은 귀하가 자녀에게 돼지 인플루엔자에 관해 이야기 할 때 유용한 몇 가지 조언들입니다:

- 대화를 시작하십시오. 아이들의 방법대로 이야기를 하도록 하십시오. 아이들은 대부분 실제보다 좀 더 무섭게 이야기 할 수도 있습니다.
- 아이들에게 어떤 이야기들을 들었는지 질문하십시오. 정확한 사실을 알려줌으로써 아이들을 안심시킬 수 있습니다.
- 어린 아이들에게는 되도록 아주 간단하게 설명하십시오.
- 아이들에게 두려워할 필요 없다고 안심시키십시오. 공중 보건 서비스와 의료진들이 전염을 최소화하고 감염가능성이 있는 사람들을 돕는데 최선을 다하고 있습니다.
- 아이들에게 가장 최근에 일어난 몇 백만 명의 사람들을 사망하게 할 만큼 강력한 인플루엔자 전염병은 100 년 전에 - 오늘날 같은 의료지식, 의료치료, 약품이 없던 시절에 - 일어난 것이라고 말해 주십시오. 이제까지 캐나다에서 일어난 인플루엔자 케이스는 모두 경미합니다.
- 인플루엔자를 다음과 같이 예방할 수 있다고 아이들에게 상기시켜 주십시오:
 - 손을 자주, 특히 먹기 전에 씻으세요.;
 - 최대한 눈, 코, 입을 만지지 마세요.;
 - 다른 사람들과 컵이나 조리용구를 같이 나눠서 쓰지 마세요.;
 - 손보다는, 티슈에 재채기 하고, 재채기 후에 티슈를 버리세요.
 - 아픈 것 같다면 부모님께 이야기 하고, 아프면 학교에 가지 말고 집에서 쉬세요.

당신이나 당신 자녀가 겪고 있는 어떤 병이나 증상에 대해 질문이나 염려되는 부분이 있다면, 주 7 일, 24 시간 운영하는 헬스링크 비씨(HealthLink BC)에 8-1-1 로 전화하여 간호사와 상담하실 수 있습니다.

-30-

온라인 정보와 서비스를 원하시면 비씨주 웹사이트 www.gov.bc.ca 를 방문하십시오.

FACTSHEET

2009년 5월 4일

교육부

돼지 인플루엔자(Swine Flu) 으로부터 자녀 보호

H1N1(신종인플루엔자)은 사람들 사이에 전염될 수 있는 호흡기 질환을 일으키는 유행성 감기 바이러스입니다. 영아, 임산부 그리고 천식, 당뇨 또는 심장 질환과 같은 만성 질환이 있는 사람들은 이 바이러스에 감염되어 합병증이 생길 가능성이 높습니다. 대부분 어린이의 경우, 신종 인플루엔자(H1N1)의 증상들은 보통 독감과 비슷한 증상들입니다. 그것은 다음과 같은 증상을 포함합니다:

- 열
- 기침
- 인두염
- 몸살
- 두통
- 오한과 피로
- 때때로, 구토와 설사

유행성 감기 바이러스는 주로 환자의 기침이나 재채기를 통해 사람에게서 사람으로 전염됩니다. 유행성 감기 바이러스는 바이러스로 오염된 물건을 만진 후에, 다시 눈, 코, 또는 입을 만짐으로 전염될 수 있습니다. 현재 돼지 인플루엔자를 예방할 백신은 없으나, 일상 생활에서 돼지 인플루엔자와 같은 호흡기 질환을 일으키는 세균이 전염되는 것을 예방하는 방법들이 있습니다:

- 아이들에게 손을 비누와 물로 20 초 동안 자주 닦도록 가르치십시오. 본인이 직접 행동으로 옮겨 모범을 보이십시오.
- 아이들이 기침이나 재채기를 티슈나 팔꿈치 안쪽에 하도록 가르치십시오. 본인이 직접 행동으로 옮겨 모범을 보이십시오.
- 아픈 사람으로부터 최소 6 피트(약 2 미터)정도 거리를 두도록 가르치십시오.
- 아픈 어린이는 다 나올 때까지 학교나 탁아시설에 보내지 말고 집에 있도록 해야 합니다.
- 신종 인플루엔자(돼지 인플루엔자)가 발견된 지역에서는 쇼핑몰, 영화관, 또는 많은 사람들이 모이는 장소에 가는 것을 삼가하십시오.

당신이나 당신 자녀가 겪고 있는 어떤 병이나 증상에 대해 질문이나 염려되는 부분이 있다면, 주 7일, 24 시간 운영하는 헬스링크 비씨([HealthLink BC](#))에 8-1-1 로 전화하여 간호사와 상담하실 수 있습니다.