COVID-19, 독감 및 RSV에 대해 알아야 할 사항

COVID-19, 독감(인플루엔자) 및 호흡기 세포융합 바이러스(respiratory syncytial virus, RSV)와 같은 호흡기 질환은 가을과 겨울에 더 흔합니다.

COVID-19, 독감 및 RSV는 각각 다른 바이러스에 의해 발생합니다. 세 가지 모두, 아픈 사람이 기침, 재채기, 또는 말을 할 때 나오는 비말을 통해 주로 전파됩니다. 이러한 비말이나 감염된 점액 또는 타액이 눈, 코 또는 입으로 들어가면 사람들이 병에 걸릴 수 있습니다.

고령자, 어린이 및 특정 기저 질환(만성 심장 또는 폐 질환이나 당뇨병 등)이 있는 사람들은 이러한 바이러스로 인해 매우 아프고 합병증이 발생할 위험이 가장 높습니다. 귀하와 가족을 안전하게 지키기 위해 알아야 할 사항은 다음과 같습니다.

증상

COVID-19, 독감 및 RSV의 증상은 유사합니다.

- 증상에는 인후통, 기침, 두통, 발열, 콧물 또는 코막힘, 몸살, 덜 흔하게는 구토, 설사, 미각 또는 후각 상실이 있을 수 있습니다. 증상은 일반적으로 경증에서 중등도이지만 심각할 수 있습니다.
- 어린 영아의 경우 유일한 증상으로서 짜증, 활동 감소, 수유의 어려움 또는 호흡 곤란만 있을 수 있습니다.
- 일부 사람들은 전혀 증상이 없을 수 있습니다.

예방

COVID-19, 독감 및 RSV로부터 나 자신, 아이들, 다른 사람들을 어떻게 보호할 수 있습니까?

백신 접종을 받으십시오! 백신은 이러한 바이러스로 인해 매우 아프거나 입원하거나 사망할 가능성을 줄여줍니다.

- **COVID-19** 및 **독감: 생후 6개월 이상의 모든 연령은** 이전에 이러한 백신을 접종받았더라도 2025-2026년 업데이트된 COVID-19 백신과 독감 백신을 접종받아야 합니다.
- **RSV: 다음 그룹은** 이전에 RSV 백신을 접종받은 적이 없는 경우 백신 접종을 받아야 합니다.
  - 75세 이상 성인
  - 기저 질환이 있거나 요양원 또는 기타 장기 요양 시설 거주로 인해 중증 RSV 위험이 높은 50세 ~ 74세 성인
  - 영아의 첫 RSV 시즌(가을부터 봄까지) 동안 영아를 보호하기 위해 임산부가 백신을 접종받아야 합니다. 임산부가 임신 중에 백신을 접종받지 않은 경우, 영아가 보호를 위해 단일클론 항체 약물을 투여받아야 합니다.

중증 RSV 고위험군인 일부 유아 및 어린이도 단일클론 항체 약물을 투여받아야 합니다.

COVID-19, 독감 및 RSV 백신을 동시에 접종받을 수 있습니다.

귀하 또는 자녀에게 필요한 백신에 대해 자세히 알아보려면 의료 서비스 제공자와 상담하십시오. **COVID-19**, **독감** 또는 **RSV** 백신 접종 장소를 찾으려면 **nyc.gov/health/map**을 방문해 주십시오.

호흡기 바이러스 감염과 전파를 예방하는 몇 가지 추가 방법은 다음과 같습니다.

- 공공의 실내 공간과 혼잡한 장소에서 그리고 아플 때 다른 사람과 격리될 수 없을 때 잘 맞는 마스크를 착용하십시오. N95, KN95 또는 KF94와 같은 고품질 마스크는 더 나은 보호 성능을 제공합니다.
- 팔이나 휴지로 기침과 재채기를 가리고 손을 씻으십시오.
- 아플 때 다른 사람과의 밀접 접촉을 피하십시오. 직장에 가지 말고 아픈 자녀를 데이케어와 학교에 보내지 마십시오.
- 창문을 열어 환기를 잘 시키고 공기 청정기를 사용하여 환기를 개선하십시오.
- 손을 자주 씻으십시오. 눈, 코, 입을 만지지 마십시오. 특히 아플 때는 손으로 접촉하는 표면(문 손잡이 및 싱크대 손잡이 등)을 자주 청결하게 닦아내십시오.

일반적으로 사람들은 아프기 시작해서 첫 3일 내지 5일 동안 더 전염성이 있습니다. 몸이 아프면 증상이 개선되고 해열제를 사용하지 않고도 열이 없을 때까지 집에 있으십시오 (최소 24시간). 그런 다음 직장과 학교와 같은 평소 활동을 재개할 수 있지만 여전히 전염성이 있을 수 있으므로 향후 5일 동안 잘 맞는 마스크를 착용해야 합니다.

진료 받기

언제 그리고 어떻게 검사를 받아야 합니까?

증상이 있으면 즉시 COVID-19 및 독감 검사를 받고 치료 대상자인 경우 치료를 시작할 수 있도록 하십시오. 많은 의사 진료실, 클리닉, 응급 진료 센터 및 약국에서 COVID-19, 독감 및 RSV를 동시에 검사할 수 있습니다. 가정용 COVID-19 및 독감 검사 키트를 사용할 수도 있습니다.

어떤 치료를 받을 수 있습니까?

COVID-19 및 **독감** 경구 항바이러스제와 같은 치료는 합병증, 입원 및 사망 위험을 줄입니다.

- COVID-19 또는 독감 양성 판정을 받으면 즉시 의료 서비스 제공자에게 치료에 대해 문의하십시오. 치료는 빨리 시작할수록 더 효과적입니다.

RSV에 대한 특정 치료법은 없습니다.

귀하 또는 자녀가 어떤 바이러스에 감염되었든 발열 및 기타 증상을 줄이기 위한 일반 의약품에 대해 의료 서비스 제공자와 상담하십시오. 체내 수분을 유지하고 아픈 자녀가 수분 섭취를 지속적으로 하는 것도 중요합니다. 대부분의 사람들은 스스로 또는 일반의약품(OTC)으로 회복됩니다.

언제 진료를 받아야 합니까?

귀하 또는 자녀의 의료 서비스 제공자와 진료를 받아야 하는지 상담하십시오. 다음과 같은 경우 자녀의 의료 서비스 제공자에게 연락하십시오.

- 입안 건조 또는 소변 감소(기저귀가 덜 젖음)와 같은 탈수 징후
- 3일 넘게 지속되거나 화씨 104도(섭씨 40도)가 넘는 발열, 또는 생후 3개월 미만인 경우 모든 발열
- 비정상적인 보챔, 수유의 어려움 또는 졸음

의료 서비스 제공자에게 연락할 수 없는 경우 긴급 진료 센터 또는 응급실로 가십시오.

호흡 곤란(어린 자녀의 경우 빠른 호흡, 끙끙 앓음, 콧구멍 벌렁거림 또는 목 근육을 사용하여 하는 호흡이 나타날 수 있음), 입술이나 입 주변이 창백하거나 파란 색을 띰, 혼란, 심한 탈수 또는 기타 우려되는 증상이 성인이나 자녀에게 있는 경우 **911**에 전화하거나 인근 병원으로 가십시오.

귀하 또는 자녀에게 의료 서비스 제공자가 없는 경우:

- 인근 긴급 진료 센터나 클리닉을 방문하십시오.
- 건강 플랜에 원격 의료 핫라인이 있는지 확인하십시오.
- NYC Health + Hospitals의 ExpressCare에 **expresscare.nyc**로 방문하거나 631-397-2273번으로 전화해 주십시오. 이민 상태에 관계없이 200개 이상의 언어로 주 7일 하루 24시간 언제든 저비용 또는 무료로 진료를 받을 수 있습니다.

추가 정보는 **311**에 전화하거나 **nyc.gov/coronavirus**, **nyc.gov/flu** 및 **nyc.gov/rsv**를 방문하십시오.

NYC Health