



# 유행성 인플루엔자 대응 가이드



인플루엔자 대유행이란 광범위한 독감 발병을 의미합니다. 인플루엔자의 경미한 증상은 열과 기침입니다. 중증의 증상으로는 호흡곤란 또는 숨가쁨, 가슴이나 복부에 통증 또는 압박감, 푸르스름한 피부색, 현기증 또는 혼돈, 메스꺼움 또는 구토, 체온 상승등이 있습니다.



## 기침과 재채기는 가리고 하십시오.

- ▶ 기침이나 재채기가 날 때 티슈로 입과 코를 가립니다. 티슈가 없으면, 손이 아니라 팔꿈치를 향해 기침 또는 재채기를 합니다. 이렇게 하면 다른 사람이 병에 걸리는 것을 예방할 수 있습니다.
- ▶ 얼굴을 만지지 않도록 합니다. 인플루엔자 바이러스는 코, 입 또는 눈을 통해 체내에 침투할 수 있습니다.



## 손을 씻으십시오.

- ▶ 세균을 퍼뜨리지 않도록 손을 자주 씻습니다. 비누와 온수를 사용하고, 20까지 세거나 "생일 축하합니다" 노래를 부르십시오.



## 백신 접종을 받으십시오.

- ▶ 유행성 인플루엔자 백신이 있는 경우, 백신 접종을 받으십시오. 인플루엔자를 예방하는 최선책입니다. 백신 접종처는 <http://www.nyc.gov>에서, 또는 311에 문의하여 찾으실 수 있습니다.



## 몸이 아픈 경우, 집에 계십시오.

- ▶ 몸이 아프면 증상이 사라지고 24시간이 지날 때까지 집에 계십시오. 독감에 걸려도 대개 치료를 받지 않고 회복됩니다. 궁금한 사항이 있는 경우, 311에 문의하십시오.
- ▶ 증상이 심한 경우, 즉시 의학적 도움을 찾으십시오.
- ▶ 인플루엔자 대유행 시기에는 아픈 사람이 많아 의사의 진료를 받기가 어려울 수 있습니다. 다른 옵션에 관하여 자세한 정보가 필요하시면 311로 전화하시거나 <http://www.nyc.gov>, <http://www.cdc.gov> 또는 <http://www.flu.gov> 를 방문해주십시오.

### 일반 지침

- ▶ 신뢰할 수 있는 출처에서 보건 정보를 수집하십시오 ([nyc.gov](http://nyc.gov), [cdc.gov](http://cdc.gov) 및 311).
- ▶ Notify NYC(NYC 알림)에 등록하여 응급상황에 관한 정보를 받으십시오.
- ▶ 본인이나 본인이 아는 누군가가 충격을 심하게 받았거나 대처하는 데 도움이 필요한 상태라면 [lifenet.nyc.gov](http://lifenet.nyc.gov)에 방문하여 귀하가 사용하는 언어로 무료 지원을 받으십시오.
- ▶ 응급상황 시에는 항상 911에 전화하십시오.



## 누가 위험에 처해 있는지 알아두십시오.

- ▶ 다음 그룹에 속한 사람들은 인플루엔자로 인해 중병을 앓을 위험 또는 치료를 받아야 할 필요가 가장 높은 사람들입니다.
  - ▶ 65세 이상인 자
  - ▶ 임신 중인 여성
  - ▶ 5세 미만의 유아, 특히 2세 미만의 유아
  - ▶ 천식과 같은 질병을 기존에 앓고 있던 자
  - ▶ 만성 폐쇄성 폐질환(COPD), 낭포성 섬유증 같은 만성 폐질환을 앓고 있는 자
  - ▶ 선천성 심장질환, 울혈성 심부전, 관상동맥 질환과 같은 심장질환을 앓고 있는 자
  - ▶ HIV, AIDS, 암환자 또는 스테로이드를 복용하고 있는 사람 등 질환 또는 복용약으로 인해 면역체계가 약화된 자.
  - ▶ 합병증의 위험이 있는 사람과 가까이 접촉하는 자(예: 의료계 종사자, 너무 어려서 예방접종을 받을 수 없는 영아를 돌보는 사람 등)



## 도와주십시오.

- ▶ 도움이 필요하면 가족, 친구 또는 이웃에게 도움을 요청하십시오. 음식, 의약품, 기타 중요물품을 구하는 데 도움이 되어줄 수 있는 사람이 커뮤니티 내에 있을 수 있습니다.
- ▶ 자신을 보호하고, 위험에 처할 수 있는 지인에게 도움을 제공하십시오.



# PANDEMIC INFLUENZA RESPONSE GUIDE



An influenza pandemic is a widespread flu outbreak. Mild symptoms of influenza include fever and cough. Severe symptoms include trouble breathing or shortness of breath, pain or pressure in the chest or stomach, bluish skin color, dizziness or confusion, nausea or vomiting, or increasing fever.



## Cover your cough and sneeze.

- ▶ Cover your mouth and nose with a tissue when you cough or sneeze. If you do not have a tissue, cough or sneeze into your elbow, not your hands. It can prevent others from getting sick.
- ▶ Avoid touching your face. Influenza viruses can enter your body through your nose, mouth or eyes.



## Wash your hands.

- ▶ Wash your hands often to avoid spreading germs. Use soap and warm water, and count to 20 or sing “Happy Birthday.”



## Get vaccinated.

- ▶ When the pandemic influenza vaccine is available, get vaccinated. It is the best way to prevent influenza. Find vaccination sites at <http://www.nyc.gov> or by calling 311.



## Stay home if you are sick.

- ▶ If you get sick, stay at home until 24 hours after your symptoms are gone. People with the flu usually recover without medical treatment. If you have questions, call 311.
- ▶ If your symptoms are severe, seek medical care immediately.
- ▶ Speaking with a doctor may be difficult during an influenza pandemic because many people may be ill. Call 311 or visit <http://www.nyc.gov>, <http://www.cdc.gov> or <http://www.flu.gov> for more information about other options.

### GENERAL GUIDELINES

- ▶ Get health information from credible sources ([nyc.gov](http://nyc.gov), [cdc.gov](http://cdc.gov) and 311).
- ▶ Sign up for Notify NYC for information about emergency events.
- ▶ If you or anyone you know feels overwhelmed or needs help coping, visit [lifenet.nyc](http://lifenet.nyc) for free help in your language.
- ▶ In an emergency, always call 911.



## Know who is at risk.

- The following groups of people are at highest risk of becoming seriously ill or requiring medical treatment for influenza.
  - People 65 years or older
  - Pregnant women
  - Children younger than 5 years old, but especially children younger than 2
  - People with a pre-existing medical condition, such as asthma
  - People with chronic lung disease, such as chronic obstructive pulmonary disease (COPD) or cystic fibrosis
  - People with heart disease, such as congenital heart disease, congestive heart failure or coronary artery disease
  - People with weakened immune systems due to disease or medication, such as people with HIV, AIDS or cancer, or people on steroids
  - Those in close contact with people at risk of complications, like healthcare workers and people who care for infants too young to be vaccinated



## Reach out.

- Reach out to family, friends or neighbors if you need help. Someone in your community may be able to help you get food, medicine or other important items.
- Protect yourself and reach out to anyone you know who may be at risk.