

유행성 독감이나 기타 비상상태가 발생하는 경우 일어날 수 있는 그 밖의 건강 관련 문제들을 생각해 두는 것이 중요
 합니다. 예를 들어, 거주지에 대규모 예방접종 클리닉이 개설되고 당신이 그곳에 가는 경우에 대비하여 당신의 과거
 및 현재의 병력을 알려줄 준비를 하십시오. 당신에게 심각한 증체나 알레르기가 있다면 더욱 그렇게 대비해야 합니다.
 • 가족 구성원 각자의 혈액형, 알레르기, 현재 복용하는 약과 복용량, 현재 및 과거의 증체 등을 기록해 두십시오.
 유행성 대비계획이 으레 그러하듯, 이런 식으로 준비하면 다른 비상사태에 대비하는 데도 도움이 될 수 있습니다. 다
 음 표를 작성하면 도움이 될 것입니다.

가족 이름	혈액형	알레르기	과거/현재의 건강상태	현재 복용약/복용량



유행성 인플루엔자(독감)는 면역(보호)수단이 거의 없거나 전혀 없는 신종 바이러스에 의해 전세계적으로 발생하는 독감입니다. 보건 전문가들은 유행성 독감이 발생할 가능성이 많다고 우려하고 있습니다. 따라서 로스앤젤레스 공중보건국(Los Angeles County Department of Public Health)은 유행성 독감이 무엇이며 어떻게 하면 이에 더욱 잘 대비하여 자신을 보호할 수 있는지에 관해 주민들이 더욱 자세하게 알고 있기를 원합니다.

다음 유행성 독감이 언제 발생할 것인지 또는 그것이 어느 정도로 심각할 것인지는 아무도 예측할 수 없습니다. 알려진 사실은 유행성 독감이 지난 세기에 3회(1918, 1957, 1968년)에 걸쳐 발생했다는 것입니다. 유행성 독감은 신종 독감 바이러스가 출현할 때 발생합니다. 발생하면 사람에게서 사람으로 쉽게 전염되고, 증병을 초래할 수 있으며, 전국은 물론 전세계를 순식간에 휩쓸고 지나갈 수 있습니다. 유행성 독감은 파도처럼 밀려오고, 가고를 반복할 수 있으며 한 번 왔다 하면 6~8주 동안 기승을 부릴 수 있습니다.

다음에 미국을 강타할 유행성 독감이 심각한 종류의 것이라면, 우리가 익숙한 삶에 심각한 지장을 받을 수 있습니다. 사업체와 학교들이 문을 닫아야 할지도 모릅니다. 대중교통이 제한되고 항공편이 취소될 수도 있습니다. 종업원들이 출근하지 못해 수많은 사업장과 공공 서비스가 문을 닫거나 업무 시간을 제한해야 할 수도 있습니다.

당신 자신과 가족을 보호하려면 시간 여유를 갖고 유행성 독감에 관해 여러 사실을 알아두고 미리미리 대비 계획을 세우십시오.

대비하십시오.

유행병이 도는 동안 사랑하는 사람들을 보호하려면 **바로 지금** 조치를 취하여 대비 계획을 세우는 것이 중요합니다. 이런 조치 중 일부는 다른 종류의 비상사태에 대비하고 계절성 독감이나 감기로부터 자신을 보호하는 데도 도움이 될 것입니다.

이 소책자는 당신과 가족에게 다음과 같은 도움을 드릴 것입니다.

- 유행성 독감에 관해 배운다.
- 심각한 유행병이 정상적인 근무, 학업, 사회생활 등에 지장을 초래하는 경우 당신의 가족이 직면할 수 있는 문제를 알게 된다.
- 상식적인 조치를 취하여 평균의 확산을 막고 건강에 좋은 생활 습관을 들인다.

자세한 정보를 구할 수 있는 곳:

- www.lapublichealth.org 로스앤젤레스 카운티 공중보건국
- www.dhs.ca.gov 캘리포니아 보건서비스국
- www.cdc.gov 미국 질병통제예방센터
- www.pandemicflu.gov 미국 연방 보건후생부
- www.who.org 세계보건기구
- www.redcross.org 미국적십자



이 소책자 제작에 도움을 준 미국 보건의료트러스트(Trust for America's Health)에 특히 감사드립니다.

www.lapublichealth.org



예사로운 독감이 아닙니다



개인과 가족이
 알아야 할

유행성 독감



COUNTY OF LOS ANGELES
Public Health

This publication was supported by Grant/Cooperative Agreement Number U90/CCU917012-06 from CDC. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of CDC.



연례적 독감과 유행성 독감의 주요 차이점

연례적 독감	유행성 독감
해마다 겨울철에 발생한다.	지난 세기에 3회(1918, 1957, 1968년) 발생했으며 계절과 관계 없이 어느 때건 발병할 수 있다. 독감의 활동이 몇 개월 간격으로 분할될 수 있는 “파형”(波形)으로 나타날 수도 있다.
미국 인구의 5-20%가 걸린다.	전문가들은 바이러스 균주의 독성에 따라 인구의 25-50%가 감염될 것으로 예측한다.
대부분의 사람들이 1-2주 안에 회복된다.	더 심한 병과 연계되는 것이 보통이며 그 결과 사망할 위험성이 더 높다.
사망은 “위험” 집단, 즉 노인(65세 이상), 유아(생후 6-23개월 어린이), 폐질환이나 당뇨병, 암, 신장 또는 심장 질환 등 기존증세가 있는 사람들, 면역체계에 이상이 있는 사람들에게 국한하여 발생하는 것이 보통이다.	“위험” 집단만이 아닌 모든 연령 집단이 감염될 위험에 놓일 수 있다. 그렇다 해도 과거 유행성 독감들의 패턴을 보면 건강한 성인들이 걸릴 위험성이 상대적으로 더 클 수도 있다. 예를 들어, 1918년 유행성 독감이 창궐할 때 35세 미만의 성인들(미국 노동력의 핵심 계층)이 불균형적으로 더 많이 감염됐다.
예방접종이 효과가 있다. 겨울마다 유행하는 바이러스 균주를 상당히 확실하게 예측할 수 있기 때문이다.	유행성 독감이 돌기 시작할 때 예방백신이 없을 수도 있다. 새로운 바이러스 균주를 정확히 판별해야 하기 때문에 효과적인 백신을 생산하기까지 6개월이 걸릴 수도 있다.
중병에 걸릴 위험이 가장 높은 사람들은 일반적으로 항바이러스제를 사용할 수 있다.	항바이러스제의 공급은 한정적일 수도 있으며, 유행성 독감이 일단 진행되어야 비로소 약효를 확실하게 알게 된다.

로스앤젤레스 카운티 공중보건국(Los Angeles County Department of Public Health)의 역할

유행병이 돌면 사정이 달라집니다. 유행병이 발병한 동안, 보건국은 공중보건 명령(지침)을 발부할 책임이 있습니다. 주민은 뉴스와 발병을 피하는 방법에 관한 안내에 계속 귀를 기울이는 것이 중요합니다.

자세한 사항: 로스앤젤레스 카운티 공중보건국 (800) 427-8700으로 문의하거나 다음 웹사이트를 방문하십시오: www.lapublichealth.org



당신과 가족이 대비하기 위하여 지금 취할 수 있는 조치

■ 다음 조치를 취하여 독감 확산을 막고 자녀들도 똑 같이 하도록 가르쳐 주십시오.

- 손을 자주 씻으십시오. 그러면 자신과 다른 사람들을 병균에서 보호할 수 있습니다. 비누와 물이 없을 때는 알코올 성분의 일회용 손 소독제 또는 젤 형태의 세정제를 사용하십시오.
- 기침이나 재채기를 할 때는 화장지로 입과 코를 가리십시오. 화장지가 없으면 기침이나 재채기를 소매에 하고 손에 하지 마십시오.
- 아픈 사람들을 가까이 하지 마십시오.
- 아픈 집에 머물고, 가능한 한 최대 한도로 다른 사람들을 멀리하여 전염되지 않게 하며, 충분한 휴식을 취하고, 의사의 검진을 받으십시오.

■ 그 밖에 건강에 좋은 습관을 들이십시오.

- 건강을 유지하십시오: 잠을 충분히 자고, 매일 운동을 하며, 스트레스를 관리하고, 수분을 충분히 섭취하며, 음식을 고루 균형 있게 드십시오.
- 흡연을 삼가하십시오. 독감에 걸렸을 때 흡연을 하면 심각한 결과에 처할 위험이 더 커질 수도 있습니다.

■ 건강에 관한 중요한 문제를 가족, 사랑하는 사람들과 상의하십시오.

- 사랑하는 사람들이 아프면 어떻게, 어디서 돌봐줄 것인지 또한 집에서 돌볼 때는 무엇이 필요할 것인지 등에 관해 얘기하십시오.
- 한 가구에 사는 어른들 모두가 아픈 경우에 대비하여 누군가 장애아/장애인을 돌볼 계획을 세우십시오. 대신 와서 돌봐줄 수 있는 다른 가족 구성원이나 이웃은 없나요? 그런 계획을 지금 세우고, 그것을 알고 있어야 하는 사람들 모두와 상의하십시오.

■ 당신과 가족이 비상시에 사용할 2주 분량의 의료용품과 보건용품을 비축하십시오. 다음은 비축품의 예입니다:

- 비누 또는 물이 필요 없는 알코올 성분의 손 세정제
- 아세트아미노펜(acetaminophen, 타이레놀)이나 이부프로펜(Ibuprofen) 계열의 해열제
- 기침약(시럽)
- 체온계
- 페디아라이트(Pedialyte), 게토레이(Gatorade), 그 밖의 마시는 수분보충액 계통의 전해질 음료

마시는 수분보충액은 설사 또는 구토를 하거나 열이 있는 사람들에게 사용됩니다. 이 같은 용액은 물과 소금이 특정 비율로 들어 있어 수분과 전해질을 동시에 보충해 줍니다. 마시는 수분보충 제품은 대부분의 약국에서 쉽게 구할 수 있습니다. 병세가 갑자기 악화되어 서야 비로소 수분을 공급하는 것보다는 발병 초기에 일찌감치 수분을 공급하는 것이 중요합니다.

■ 처방약: 당신이나 가족 중 누구든지 처방약을 정기적으로 복용하는 사람이 있으면, 가정의와 보험회사에 얘기해 여러 주 동안 쓸 수 있는 약을 충분히 준비해 두도록 하십시오.

■ 식품, 물, 일반적인 가정용 비상 생필품 등의 부족 사태에 대비하십시오. 이를 위해서는 통조림 식품, 건조 시리얼 같이 부패하지 않는 식품류와 물, 휴대용 라디오, 건전지, 손전등, 쓰레기 봉지, 재래식 광동따개 등을 비축해 두십시오.

- 일상생활의 변화에 대비하고 비상계획을 세우십시오.
- 학교가 휴교될 수도 있으므로 다른 보육 방안을 생각해 두십시오.
- 출근이 어렵거나 불가능할 수도 있기 때문에 비상시 재택근무가 가능한지 고용주와 상의하십시오.
- 대중교통 서비스가 중단될 수도 있으므로 카풀을 통해 출근, 등교, 쇼핑하는 방안을 생각해 두십시오.
- 그 밖의 공공, 지역사회 서비스에도 차질이 빚어질 수 있습니다. 이런 서비스에는 병원, 기타 의료시설, 은행, 상점, 음식점, 관공서, 우체국 등에서 제공하는 서비스가 포함될 수 있습니다. 이 같은 서비스가 끊기는 경우 당신과 가족이 어떻게 할 수 있을지 생각해 보십시오.
- 직장의 병가, 가사휴가, 의료휴가 정책을 알아 두십시오.
- 해마다 독감주사를 맞으십시오. 독감에 걸릴 위험이 높은 집단에 속하지 않는 사람들도 백신이 충분한 경우 독감주사를 맞아야 합니다. 지병이 있는 사람들과 65세 이상인 자는 누구든지 일회 접종용 페럼구균 백신 주사를 맞아야 합니다.
- 병이 나면 직장이나 학교 또는 사람들이 많이 모이는 그 밖의 공공장소에 가지 마십시오.

개인 과 가족이 유행병에 대비하여 보다 종합적인 계획을 세우는 데 도움이 되는 점검목록이 미연방 보건후생부에 의해 개발됐으며 이 목록은 다음 웹사이트에서 볼 수 있습니다: www.pandemicflu.gov.

가족을 위한 보건 비상사태 대비계획을 세우십시오. 다음 표를 작성하여 병장고나 가족 계시판, 기타 잘 보이는 곳에 붙이십시오. 한 장을 복사해서 안전한 곳에 보관하고 그것이 어디에 있는지 알아야 할 사람들 모두에게 확실히 알려주십시오.

연락처	이름/전화번호
거주지의 개인적인 비상 연락처	
타지 여행시 비상 연락처	
다음과 가까운 병원: 직장 학교 집	
가정의	
약국	
고용주 연락처 및 비상사태시 통지	
학교 연락처 및 비상사태시 통지	
종교/신앙 단체	
수의사	
거주지 공중 보건 부서	