



학교 독감 예방 학부모님을 위한 조언

개학한 후에는 바깥에서보다 교실과 같은 밀폐공간에서 시간을 더 많이 보내기 때문에 독감과 같은 질병이 발생할 확률이 높아집니다. 독감증상은 전염성이 매우 높으며, 특히 학생들이 교실에 있을 때처럼 밀폐공간에 밀집해 있을 때 더욱 그렇습니다. 몇가지 간단한 예방조치를 취한다면 감기나 독감이 확산되는 것을 막을 수 있습니다.

예방조치

질병이 확산되는 것을 예방하기 위해 다음 사항을 자녀에게 가르쳐 따르게 해주십시오.

- **손을 청결히 해야 합니다:** 비누와 물로 손을 자주 씻도록 하십시오. 특히 기침이나 재채기를 한 후에는 더욱 그렇습니다. 손 청결에 대한 추가 자료를 원하시면 <http://www.cdc.gov/cleanhands/>를 방문하여 주십시오.
- **호흡기와 관련된 예절을 지켜주십시오:** 기침하거나 재채기할 때 휴지로 코와 입을 가려야 할 것을 잊지 않도록 하며, 사용한 휴지는 휴지통에 버리도록 하십시오. 추가 정보를 원하시면 www.cdc.gov/flu/protect/covercough.htm을 방문하여 주십시오.
- **눈, 코, 입에 손대지 마십시오:** 균이 퍼지는 경로입니다.
- **개인 소지품을 나눠 쓰지 않도록 합니다:** 음료수, 음식, 연필, 볼펜 등을 함께 사용하지 않습니다.
- **독감예방주사:** 질병통제예방센터(the Centers for Disease Control and Prevention)에서는 6개월에서 19세 사이의 모든 아동이 독감예방주사를 맞을 것을 권장합니다. 주치의에게 연락하시거나 오렌지 카운티 의료 소개 핫라인 전화 (800) 564-8848로 연락하시기 바랍니다. 추가 정보를 원하시면 <http://www.cdc.gov/flu/protect/children.htm>을 방문하여 주십시오.

독감에 걸렸을 때

- **독감의 증세를 파악하셔야 합니다:** 고열 (100°도 이상), 기침, 인후염, 콧물이 흐르거나 코 막힘, 몸살, 두통, 피로 등이 있습니다.
- **자녀가 아프면 학교에 보내지 마십시오:** 독감증세가 있는 학생은 최소한 24시간 집에 머무르며 해열제 (이부프로펜이나 타이레놀) 없이도 더 이상 고열이 없거나 고열증세가 없을 때까지 확인해야 합니다.
- **아픈 자녀는 격리시키도록 합니다:** 가족 중 아프지 않은 일원과 접촉을 최대한 피할 수 있도록 하십시오.

미리 계획하기

- **육아 서비스:** 자녀가 아프게 되거나 학교가 휴교할 때를 대비하여 육아 서비스에 대한 계획을 세우십시오.
- **건강 주시하기** 아픈 자녀나 가족 중 다른 자녀들의 열을 재고 별다른 독감 증세가 있는 주시하십시오. 중요합니다: 고열이나 다른 독감 증세를 보이는 자녀는 꼭 집에 머물도록 해야 합니다.
- 독감으로 인해 더 심각한 합병증에 걸릴 가능성이 높은 자녀가 누구인지 파악하고 독감 계절동안 어떻게 보호할 수 있을 지 주치의와 상담하십시오. 독감으로 인해 더 심각한 합병증에 걸릴 위험이 있는 아동은 5세 미만이거나 천식 및 당뇨와 같은 만성 질환이 있는 아동입니다.

추가 정보를 원하시면, 오렌지 카운티 교육국의 H1N1/독감 웹사이트를 방문하시기 바랍니다:

http://www.ocde.k12.ca.us/flu_update.asp.