

# 인플루엔자 바이러스 알아보기

흔히 독감이라고 불리며,  
인플루엔자 바이러스에 의한 호흡기 질환입니다.

## 주요 증상

고열(38℃ 이상), 마른 기침, 인후통  
호흡기 증상과 두통, 근육통, 피로감  
쇠약감, 식욕부진 등 전신증상

## 감염 경로

기침, 재채기 등을 통해 사람끼리 전염  
잠복기는 1일~4일

## 예방수칙1. 올바른 손씻기의 생활화



외출 후, 배변 후, 식사 전후,  
기침 및 재채기 전후



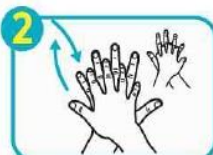
흐는 물에 비누로 **30초 이상**  
**올바른 손씻기**

올바른 손씻기는 감염병을 절반으로  
줄일 수 있습니다



### 손바닥

손바닥과 손바닥을  
마주대고  
문질러 주세요



### 손등

손등과 손바닥을  
마주대고  
문질러 주세요



### 손가락 사이

손바닥을 마주대고  
손가락을 끼고  
문질러 주세요



### 두 손 모아

손가락을  
마주잡고  
문질러 주세요



### 엄지 손가락

엄지손가락을 다른 편  
손바닥으로 돌려주면서  
문질러 주세요



### 손톱 밑

손가락을 반대편  
손바닥에 놓고  
문지르며 손톱 밑을  
깨끗하게 하세요

발행연월: 2017.06

## 예방수칙2. 기침예절 실천

- 기침할 때는 휴지나 옷소매 위쪽으로 입과 코를 가리고 하기
- 사용한 휴지나 마스크는 바로 쓰레기통에 버리기
- 기침 후 반드시 올바른 손씻기 실천
- 호흡기 증상이 있을 시 마스크 착용



## 예방수칙3. 씻지 않은 손으로 눈·코·입 만지지 않기

## 예방수칙4. 매년 11~12월 인플루엔자 예방접종 완료하기

## 예방수칙5. 의심 증상 시 즉시 병원 방문하여 진료받기

→ 38℃ 이상의 고열 · 두통 · 근육통 · 기침 · 인후통

\* 자료출처 : 질병관리본부 KCDC