



The Commonwealth of Massachusetts
 Executive Office of Health and Human Services
 Department of Public Health
 250 Washington Street, Boston, MA 02108-4619

DEVAL L. PATRICK
 Governor

TIMOTHY P. MURRAY
 Lieutenant Governor

JUDYANN BIGBY, M.D.
 Secretary

JOHN AUERBACH
 Commissioner

Tel.: 617-624-5200
 Fax: 617-624-5206

**자택 격리: 독감 감염 여부가 의심되거나, 가능성이 높거나
 감염이 확인된 환자를 위한 지침**

환자 여러분께,

귀하는 최근에 독감에 걸린 것으로 의심되거나 독감(인플루엔자) 감염으로 진단되었습니다. 이번 경우에는 돼지 독감일 가능성이 매우 높습니다(돼지 유행 H1N1 인플루엔자). 환자가 기침이나 재채기를 하면 독감이 다른 사람에게 전염될 수도 있습니다. 또한, 바이러스가 있는 곳을 만졌다가 코나 입을 만지면 전염될 수도 있습니다. 기침이나 재채기를 할 때는 반드시 손으로 가려야 하며 비누와 깨끗한 물 또는 알코올이 함유된 손 세척제로 바로 손을 씻어야 독감이 퍼지는 것을 막을 수 있습니다.

증상이 있는 동안(특히, 열이 날 때)에는 여러분 가까이에서 접촉하는 사람들(예: 함께 살거나 간호하는 사람)에게 이 바이러스를 옮길 수 있습니다. 매사추세츠 공중보건국은 가까운 사람들에게 독감을 전염시키지 않으려면 **열이 나기 시작한 날로부터 7일 또는 어떤 증상도 24~48 시간 동안 나타나지 않을 때까지 집에서 휴식을 취할 것을 권고합니다(더 긴 쪽이 우선됨).**

이 기간 동안에는 다음 지침을 따라주십시오:

환자가 지켜야 할 사항:

- **열이 나기 시작한 날로부터 7일 또는 어떤 증상도 24~48 시간 동안 나타나지 않을 때까지 집에서 휴식을 취해야 합니다(더 긴 쪽이 우선됨).**
- 가까운 사람들을 포함하여 다른 사람들과의 접촉을 제한해야 합니다. 환자와 같은 집에 사는 사람들은 최대한 환자와의 접촉을 제한해야 합니다. 특정한 사람(임산부가 아닌)이 환자가 아픈 동안 환자를 돌보도록 특별히 지정할 필요가 있습니다.
- 가능하다면 집의 공동 거주 공간이 아닌 별도의 방 안에 머물러야 합니다. (예: 가능하다면, 비어있는 방 등)
- 재채기나 기침을 하거나 코를 풀 때는 **반드시** 입과 코를 화장지로 가려야 합니다(또는 팔꿈치로 가리고 기침 또는 재채기를 하십시오). 다른 사람이 있는 방향으로 절대 기침을 하지 마십시오.
- 기침이나 재채기를 했거나 사용한 화장지를 휴지통에 버린 다음에는 **반드시** 비누와 깨끗한 물 또는 알코올이 함유된 손 세척제로 손을 씻어야 합니다.
- 사용한 화장지는 평소 사용하는 휴지통에 버려야 합니다.
- 기침이나 재채기를 한 다음에는 코, 얼굴 또는 눈을 만지지 마십시오.
- 집 안의 물품들과의 접촉으로는 바이러스가 쉽게 전염되는 것처럼 생각되지 않을지라도 자주 만지는 부위(문 손잡이, 전화기 또는 재채기나 기침을 한 모든 물품)를 깨끗이 닦는 것도 전염 예방에 도움이 됩니다. 탁자, 욕실 바닥 및 욕조, 문 손잡이 및 아이들 장난감 등과 같이 표면에 단단한 모든 물품은 일반 가정용 살균제로 청소해야 합니다. 표면에 더러운 것이 보일 경우에는 가정용 세척제로 먼저 청소한 다음 살균제를 사용하십시오. 청소 후에는 손을 씻으십시오.

- 더러운 접시나 주방 용품들은 식기 세척기로 세척하거나 따뜻한 물과 비누를 사용하여 손으로 씻으십시오.
- 세탁물은 따뜻하거나 차가운 물과 세제를 사용하여 일반 세탁기로 세탁해도 됩니다. 의복, 시트, 수건 등도 뒤집어 가면서 잘 건조시켜야 합니다. 환자의 더러워진 의복, 시트 또는 세탁물 등을 집 안의 다른 세탁물과 분리해서 세탁할 필요는 없습니다.
- 충분한 휴식을 취하십시오.
- 탈수 현상 방지를 위해 깨끗한 음료(물, 영양수, 스포츠 음료, 유아용 전해질 음료 등)를 마시십시오.
- 증세가 심해지면 즉시 진료를 받아야 합니다(아래 참조).

가까운 사람들을 위한 지침

- 집 안에 있는 모든 사람, 특히 환자와 가까이에서 접촉해야 하는 사람들은 비누와 깨끗한 물 또는 알코올이 함유된 손 세척제로 손을 자주 씻으십시오. 특히, 환자와 접촉한 후에는 반드시 씻어야 합니다.
- 집 안에 있는 사람들은 환자와 최종 접촉한 시점부터 7일 동안 독감 증상이 나타나지 않는지 스스로 면밀하게 관찰해야 합니다. 발열, 기침, 인후통 등의 증상이 나타나면 집에 머물면서 위에 언급한 것과 동일한 조치를 취해야 합니다.
- 환자들은 독감 또는 독감과 유사한 증상이 있는 동안에는 방문객을 맞아서는 안됩니다. 환자와 함께 살지 않는 사람은 집에 들어 가더라도 환자와 접촉을 피해야 합니다.
- 만약 다른 누군가가 환자의 의복, 시트 또는 수건 등을 세탁한다면 가정용 세제를 사용하여야 하며 뒤집어 가면서 잘 건조시켜야 합니다. 자체 오염을 방지하기 위해, 빨기 전에는 세탁물을 품에 “끼어안지” 마십시오. 또한, 더러워진 세탁물을 만진 다음에는 비누와 깨끗한 물 또는 알코올이 함유된 손 세척제로 즉시 손을 씻어야 합니다.

아플 때는 약을 먹어야 하나요?

의사가 처방을 내렸을 경우에만 약을 복용해야 합니다. 특정한 의료 조건 하에 있는 사람들에게는 Tamiflu™ 또는 Relenza™이라는 약을 권장합니다. 약이 필요할 경우에는 담당 의사와 상담해야 합니다. 휴식을 취하고, 충분한 양의 음료를 마셔야 하며, 해열제나 항염증제와 같이 일반적으로 증상을 치료하는 약물 치료를 받아야 합니다.

18세 미만의 환자는 독감에 걸렸을 때 어린 사람에게 드물게 나타날 수 있는 심각한 증상인 “레예 증후군”을 겪을 수 있으므로 아스피린이나 아스피린이 함유된 약물을 **복용해서는 안됩니다**.

증세가 심해지면 어떻게 해야 하나요?

증세가 심해질 경우, 특히 호흡이 힘들어지기 시작할 때는 의사에게 즉시 연락을 취하거나 응급 진료를 받아야 합니다. 의사를 만나거나 응급실로 갈 때는 가족이나 친구의 개인 차량을 이용해야 합니다. 대중 교통(지하철이나 버스)을 이용하면 안됩니다.

의사를 만나러 나갈 때는 집을 떠나기 전에 의사에게 먼저 연락을 취해서 독감과 같은 증상이 있다고 알려야 합니다. 병원 도착 후에는 접수처나 초진 간호사에게 곧바로 가서 의사를 만나기 위해 기다리는 동안 개인 병실에 있을 수 있도록 요청하십시오. 마스크를 착용하고 다른 사람으로부터 최대한 떨어져서 있어야 합니다. 병원으로 가기 위해 앰블런스를 불렀을 경우에는 교환원에게 독감과 같은 증상이 있음을 알려서 도착했을 때 앰블런스 구조원들도 알 수 있도록 해야 합니다.

환자와 같이 살거나 다른 가까운 사람들은 돼지 독감 예방을 위해 약을 복용해야 하나요?

매사추세츠 공중보건국은 보다 심각한 질병을 일으킬 위험이 있는 특정한 조건(특정한 만성적인 의료 조건, 2살 미만 또는 65살 이상, 면역 결핍증 등과 같은)을 가진 가족 또는 다른 가까운 사람들은 예방 진료를 받을 것을 권고합니다. 오셀타미비르(Tamiflu®)와 같은 예방 진료가 필요한지 확인하려면 의사에게 문의하십시오.

추가 정보

돼지 독감에 관한 상세한 정보가 필요할 경우에는 의사에게 문의하거나, 211로 전화하거나, 다음 웹사이트를 방문하시기 바랍니다: www.mass.gov/dph/swineflu 및 www.cdc.gov