

**신종 인플루엔자 A H1N1 (돼지 기원 인플루엔자 바이러스) 업데이트  
 INFLUENZA A H1N1 (SWINE ORIGIN INFLUENZA VIRUS) UPDATE**

**대유행병(Pandemic) 6 단계란 무슨 뜻입니까? (What does Pandemic Level 6 mean?)**

국제 보건기구 (WHO) 에서는 현재 신종 인플루엔자 A H1N1 바이러스가 대유행병(Pandemic) 6 단계를 선포해야 할 상태에 도달했다는 결정을 내렸습니다. 지금은 알버타주 측에서 현재 방침대로 심각한 발병상황과 누구에게 발병했는지에 대한 감시를 지속할 것이며, 이로써 바이러스 발병력의 변화를 면밀히 지켜볼 것입니다.

**이 질병의 종류에 변화가 생기고 있습니까?**

**(Has there been a change in the type of disease we are seeing?)**

아닙니다. 알버타 내에서 발견되는 대다수의 인플루엔자 케이스들은 가벼운 편이며, 발열, 기침, 인후염, 근육통과 피로감이 최장 일주일 정도 지속되다가 완전히 회복됨과 동시에 증상이 저절로 사라지게 됩니다. 다른 인플루엔자들과 마찬가지로 소수의 몇몇은 이보다 더 심각한 증상을 보일 수 있는데, 주로 이미 질병을 갖고 있는 사람들의 경우에 그럴 확률이 높습니다.

**대유행병(Pandemic)에 어떻게 대처해야 합니까? (What should you do during a pandemic?)**

라디오, TV, 신문 이나 인터넷 등의 정보에 귀를 기울입니다. 알버타 보건부와 알버타 헬스 서비스는 병의 예방법이나, 백신과 항바이러스 약의 보급, 대유행병에 대처하는 보건 서비스의 변화에 대한 새로운 정보들을 공지할 것입니다.

인플루엔자의 확산을 막고 본인과 가족들의 건강을 위해 다음을 따라 주십시오:

- 재채기나 기침을 할 때 코와 입을 막습니다.
- 비누와 따뜻한 물을 이용해 손을 자주 씻습니다 - 인플루엔자 예방에 제일 좋은 방법입니다.

인플루엔자에 걸렸다면:

- 휴식을 취합니다
- 남에게 전염이 가능한 동안은(증상이 시작된 후 닷새 정도) 되도록 타인과의 접촉을 피합니다
- 평소보다 수분섭취량을 늘립니다
- 약국에서 처방전 없이 구할 수 있는 약으로 증상을 치료하되 설명서의 지침을 잘 따르도록 합니다
- 코를 닦고 난 휴지는 꼭 버립니다
- 손을 자주 씻고 특히 기침이나 재채기, 또는 휴지를 쓴 후에는 반드시 씻도록 합니다
- 재채기나 기침을 할 때는 코와 입을 막습니다
- 눈, 코와 입 근처를 만지지 않도록 합니다
- 자신이나 가족이 인플루엔자에 걸렸을 경우 보살피는 요령을 알아둡니다
- 궁금한 사항이 있으면 알버타 헬스링크에 연락합니다(1-866-408-LINK(5465))

**개인이나 가족을 위한 대유행병 (Pandemic) 대처방법으로 어떤 것들이 있습니까?**

**(How can individuals and families prepare for a pandemic?)**

알버타인들은 대유행병을 대비해 다른 응급상황 대처와 마찬가지로 72 시간동안 자체 생활할 수 있도록 기본적인 비상용품 등을 준비해야 합니다. 이런 비상용품들은 다음과 같습니다:

- 물 - 적어도 하루에 일인당 2 리터씩. 대피해야 할 때를 감안하여 가지고 다닐 수 있도록 작은 물병들도 준비합니다
- 상하지 않는 음식, 예를 들어 통조림 식품, 에너지바와 건조식품을 준비합니다 (음식과 물은 적어도 일년마다 신선한 것으로 대체하도록 합니다)
- 수동식 통조림뚜개
- 손전등과 여분의 건전지
- 초, 성냥과 라이터 (초를 쓸 경우에는 안전한 용기 내에 놓고 쓰며 자기 전에 꼭 끕니다)

- 건전지를 사용하는 라디오와 여분의 건전지, 혹은 태엽감는 라디오
- 구급약 상자
- 특수물품들: 처방전, 아기 분유, 장애가 있는 사람들을 위한 기구 등 필요에 따라 준비
- 차와 집의 여분의 열쇠
- 소액의 지폐, 예를 들면 10 불짜리 지폐들과 공중전화를 거는 데 쓸 수 있는 동전들
- 비상시 행동대책과 계획, 연락망 등을 적어둔 문서

### 백신에 대한 정보는 어떻습니까? (What about vaccine?)

대유행중 인플루엔자에 걸릴 확률이 높은 사람들에게 백신을 주는 것이 발병 수와 그로 인한 사망자의 수를 줄일 수 있는 최선의 방법입니다. 따라서 대유행병에 대처하는 알버타 주의 주전략 또한 유행중인 인플루엔자를 겨냥한 백신을 제공해 이를 예방하는 것입니다. 그러나 백신의 제조는 해당 바이러스가 확인된 후에야 가능하므로 백신이 제공된다면 4-6 개월 정도 걸릴 수 있습니다.

백신이 제공될 수 있을 때까지 알버타는 차기 대처방안들로 대유행병 제어 전략을 유지하게 됩니다. 이런 방안들은 환자들에게 항바이러스 약 제공, 자가적 치료, 감염 방지 조치와 공중위생의 개선으로 전염 가능성을 줄입니다. 백신이 준비되는대로 알버타 헬스 서비스가 백신의 보급을 책임지게 될 것이며 시 관리국과 미리 협력하여 알버타 주민들에게 인플루엔자 예방접종을 제공하기 위하여 적합한 소재지를 준비할 것입니다.

### 언제 의료조치를 취해야 합니까? (When to take medical care for an adult?)

인플루엔자에 걸린 이들 중 정기검진을 요하는 폐, 심장 질환이나 기타 만성질환을 가진 사람은 의료조치를 받으셔야 합니다. 또한 허약하거나 병이 있는 경우, 혹은 면역력을 억제시키는 치료를 받고 있는 경우에도 의료조치를 받으시는 것이 좋습니다.

본인이나 보살피고 있는 환자가 다음과 같은 증상을 보이면 즉시 의사를 보셔야 합니다:

- 움직임이 거의 없거나 가만히 있는데도 숨이 차는 경우
- 숨쉬는게 힘들거나 통증이 있는 경우
- 피쉬인 가래를 뱉는 경우
- 기도협착증으로 숨쉴때 씨근거리는 소리가 나는 경우
- 흉부 통증
- 3-4 일동안 나아지는 일 없이 지속되는 발열
- 증상이 나아지던 중 갑자기 고열이 나거나 상태가 나빠지는 경우
- 심하게 졸립거나 깨어있기 힘든 경우
- 혼미하거나 혼동이 오는 경우
- 심한 귀앓이
- 본래 자립적이던 노인이 보통 때처럼 생활하기 힘든 경우
- (특히 노인분들 중에) 구토증세가 지속될 경우

### 어떻게 더 많은 정보를 얻을수 있습니까? (Where can I learn more?)

- 주치의에게 연락하시거나 또는 공인간호사와 24시간, 주 7일 언제든지 상담할수 있는 Health Link Alberta(헬스 링크 알버타)로 문의하여 주십시오. 수신자 부담: 1-866-408-LINK(5465)
- 캐나다 보건부 (Public Health Agency of Canada) 웹사이트 [www.phac-aspc.gc.ca](http://www.phac-aspc.gc.ca)
- 알버타 헬스 서비스 웹사이트 [www.albertahealthservices.ca](http://www.albertahealthservices.ca)

이전에 출판된 ‘건강한 삶으로의 길’의 기사 시리즈를 읽고 싶으시면

[http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual\\_health\\_services.htm](http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm) 에 방문하셔서 건강정보를 한국어로 읽으실 수 있습니다.