

# 인플루엔자 정보

- 흔히 돼지독감으로 알려진 신종 인플루엔자 바이러스 때문에 금년에는 '플루'(독감)가 더 극성을 부릴 수 있습니다.
- 평소에 건강하다고 해서 인플루엔자에 걸리지 않는 것은 아닙니다.
- 예방접종이 최선의 대책입니다.  
- 예방접종은 인체의 인플루엔자 면역력을 향상시킵니다.
- 인플루엔자는 그냥 독한 감기가 아닙니다.  
- 때론 치명적일 수 있습니다.
- 감염 위험성이 매우 높은 대상자에 대해서는 무료로 인플루엔자 예방접종을 실시합니다.

지금 바로 담당 의사나 간호사에게  
인플루엔자 예방접종에 대해 문의하세요.

기타 자세한 정보:  
**0800 466 863**  
515로 문자 메시지 **FLU**  
**WWW.FIGHTFLU.CO.NZ**

## 예방접종이 인플루엔자를 막는 최선의 대책입니다

범유행성 인플루엔자 (H1N1) 09,  
일명 돼지독감 포함

지금 바로 담당 의사나 간호사에게  
문의하여 여러분이 무료 예방접종  
혜택을 받을 수 있는지 확인하세요.



기타 자세한 정보:

**0800 466 863**  
515로 문자 메시지 **FLU**  
**WWW.FIGHTFLU.CO.NZ**

**NISG**  
National Influenza  
Strategy Group

Korean 121202

인플루엔자 백신은 처방전이 필요한 약입니다. 백신의 효과와 나타날 수 있는 부작용에 대해서 담당 간호사나 의사에게 문의하세요. TAPS NA3905

# 간단한 3 단계 예방대책 금년에 인플루엔자에 걸리지 않기 위한 예방조치

돼지독감 등



## 1 단계 - 본인 보호

# 지체없이 인플루엔자 예방접종을 하세요

의사들은 최우선적으로 계절성 인플루엔자 백신을 접종하도록 권합니다.

### 누가 인플루엔자 백신을 맞아야 하나요?

매년 백신을 맞으면 거의 누구나\* 인플루엔자 예방 효과를 얻을 수 있습니다.

특히 인플루엔자에 감염될 경우, 심각한 합병증이 생길 우려가 있는 사람은 우선접종 대상입니다. 예:

- 임산부
- 만성 질환자 (천식, 당뇨병, 심장질환, 폐질환, 비만자 등)
- 65세 이상의 노인
- 소아 (생후 6개월 ~ 5세)

다른 사람에게 전염되는 것을 방지합니다: 환자나 노약자를 돌보는 사람(병원이나 요양원 등에서 일하는 사람)도 우선적으로 접종을 받아야 합니다.

### 왜 해마다 인플루엔자 백신을 접종해야 하나요?

'플루' 바이러스의 종류가 많고 해마다 뉴질랜드에 퍼지는 종류가 달라지기 때문입니다.

백신은 그 해 독감 철에 제일 흔히 유행하는 바이러스 종류에 유효하도록 조금씩 달라집니다.

그래서 예방효과를 극대화하려면 매년 인플루엔자 백신을 맞을 필요가 있습니다.

### 이 백신을 맞으면 돼지독감에 걸리지 않나요?

돼지독감(공식 명칭은 범유행성 인플루엔자 [H1N1] 09)은 이전에 없던 신종 '플루'여서 뉴스에 많이 보도되었습니다. 다행히 2010년에 뉴질랜드에서 사용될 인플루엔자 백신은 돼지독감 예방효과도 가지고 있습니다.

### 백신을 통해 인플루엔자에 감염될 수 있나요?

아닙니다. 살아 있는 바이러스가 백신에 들어있지 않기 때문에 감염되지 않습니다. 하지만 경우에 따라서는 접종 후 짧은 기간 동안 경미한 근육통이나 두통 같은 증상이 동반되기도 합니다.

## 2 단계 - 가족 보호

# 인플루엔자 바이러스의 전염을 막으세요

인플루엔자 바이러스는 공기뿐 아니라 신체 접촉을 통해서도 급속히 전염될 수 있습니다.

### 인플루엔자 전염을 막으려면 어떻게 해야 하나요?

- 자주 손을 씻으세요. 비누나 알코올 성분의 손 세척제로 적어도 20초 동안 씻습니다.
- 재채기가 나올 때에는 화장지로 입과 코를 막고, 사용한 화장지는 쓰레기통에 버리세요.
- 눈, 코, 입을 만지는 것을 삼가세요.

## 3 단계 - 지역사회 보호

# 밖에 나가지 말고 휴식을 취하거나 가족을 간호하세요

독감 비슷한 증세(고열, 기침, 목 따가움, 콧물, 코 막힘, 몸살, 오한, 피로)가 보이면 밖에 나가지 말고 휴식을 취하거나 가족을 간호하세요.

### 아플 경우에는 어떻게 해야 하나요?

- 공공장소로 나가야 한다면 다른 사람과 적어도 1m 이상의 거리를 두세요.
- 물 종류를 많이 마시세요(1일 2 리터 이상).
- 증세가 심해지면 Healthline, 전화 0800 611 116으로 전화를 하거나 담당 의사에게 문의하세요.
- 의사나 약사가 항바이러스제를 권하면 그 지시에 따라 복용하세요.



이런 간단한 3단계 조치를 취함으로써 우리 모두 인플루엔자를 예방하고 더욱 건강한 뉴질랜드를 만드는 일에 협조합시다.

\*일부 소수의 사람, 이를테면 이전에 인플루엔자 백신에 심한 이상반응을 일으킨 적이 있거나 달걀에 대해 심한 알레르기 반응을 보이는 사람은 사전에 의사와 상담없이 접종을 받아서는 안됩니다.