

범유행 인플루엔자와 감염병

설명

범유행이란 전 세계에 전염병이 창궐하는 것입니다(한편으로 “유행”은 사실상 지역적이거나 그 밖에 특정 집단에 국한됩니다). 인플루엔자 바이러스가 다음과 같은 현상을 동반할 때 인플루엔자 범유행이라고 진단할 수 있습니다.

- 중병을 앓게 함
- 인구 전반에 걸쳐 면역성이 떨어짐
- 특히 침, 기침 또는 재채기를 통해서 민간에 쉽고 빠르게 확산할 수 있음

감염병은 전 세계적으로 주요 사망 원인 중 하나입니다. 항공 여행과 국제 무역으로 인해 감염병 인자는 사람, 동물, 곤충, 식료품 등을 통해서 날마다 국경을 넘어 반입됩니다.

주요 용어

- ▶ **인플루엔자(독감)**는 해마다 수백만 명에게서 병을 일으키는 인플루엔자 바이러스에 기인한 호흡기 질환입니다. 균주에 따라 변이 특성은 균력, 전파성 및 개체군 영향의 측면에서 매우 다양합니다. 또한, 독감 바이러스는 빠르게 돌연변이가 되면서 여러 종을 넘나들 여지가 있습니다.
- ▶ **비약물 중재(NPI)**는 백신 접종을 받고 약을 먹는 것과 별도로 공중과 공동체가 범유행 독감과 같은 호흡 질환의 확산을 늦추는 데에 힘을 싣고자 취할 수 있는 조치입니다. 많은 NPI 조치가 “행동 지침 사전” 목록에서 아래쪽에 나옵니다.

행동 지침

재난 발생 전(대비/완화)

- Fairfax Alerts에 가입하고 배터리용 또는 수동충전용 NOAA 기상 방송 라디오를 장만합니다.
- 의사의 진찰 결과에 반하지 않은 한, 6개월 이상 모든 이를 대상으로 연례 독감 백신을 접종합니다.
- 손을 자주 씻거나 살균합니다.
- 병원체 확산을 막고자 기침과 재채기가 나올 때 가리고, 아플 때 최대한 다른 사람에게서 떨어져 있는 등 상식적인 조치를 합니다.
- 집기류를 자주 씻고 살균합니다.
- 균형 잡힌 식단, 운동의 일상화, 충분한 휴식 등 건강에 좋은 습관을 들입니다.
- 고정으로 타오는 처방약을 때때로 살펴보고서 집에 꼬박꼬박 약이 채워지는지 확인합니다.
- 진통제, 소화제, 기침 감기약, 전해질 수액, 비타민 등 처방전이 필요 없는 약과 기타 보건 필수품을 가까이에 갖추어 놓습니다.
- 의사, 병원, 약국 등의 정보원에서 개인 참조용으로 건강 기록 사본을 떼서 전자식 버전으로 유지 관리하고 잘 보관합니다.
- 아래의 “응급 의료 상황”을 참조하십시오.

재난 발생 시(대응)

- 공보를 청취합니다.
- 몸이 아프면 다른 사람까지 아프지 않게 사람으로부터 거리를 두고 유지합니다.
- 병을 앓고 있는 사람과의 긴밀한 접촉을 피하십시오.
- 기침이나 재채기가 날 때는 휴지로 입과 코를 가립니다.
- 손을 자주 씻거나 살균합니다.
- 눈, 코, 입에 신체 접촉을 피하십시오.
- 열이 난다면 직장과 학교로 다시 나가기 전에 24시간 동안 열이 다 내리는지 확인하십시오.

재난이 지나간 후(복구)

- 카운터, 문손잡이, 고정 설비, 전화, 리모컨, 리넨 등의 걸면을 청소합니다.
- 다음을 함유한 제품을 비롯하여 일반 가정용 청소 제품은 독감 바이러스를 없앨 수 있습니다.
 - 염소
 - 과산화수소
 - 세제(비누)
 - 요오드 기반 살균제
 - 알코올