

독감에 대해 이해하기 / Understanding the Flu



독감이란 무엇입니까?

독감은 코, 목, 때로는 폐를 감염시키는 바이러스입니다. 독감은 사람에게서 사람으로 쉽게 전염되니 독감을 예방하는 가장 좋은 방법은 매년 독감 백신을 맞고 자주 손을 씻는 것입니다.



독감, 호흡기세포융합바이러스 (RSV) 및 COVID-19는 심각한 질병을 일으킬 수 있습니다. 어린 아이들(특히 2세 미만), 65세 이상 및 특정 질환이 있는 사람들은 고위험으로 간주됩니다.



독감 징후 및 증상:

독감의 징후와 증상은 일반적으로 독감에 감염된 후 1~4일 후에 시작됩니다. 여기에는 다음이 포함될 수 있습니다.

- 갑자기 몸이 매우 안 좋음
- 열과 오한
- 기침 및 인후통
- 콧물이나 코 막힘
- 몸살
- 두통
- 매우 피곤함 (피로)
- 구토 및 설사
(어린 아이들에게 더 흔함)



독감에 걸린 사람들은 언제 전염성이 생깁니까?

사람들은 아프기 시작한 첫 3~4일 동안 독감을 퍼뜨릴 수 있습니다. 그러나 일부 사람들은 아프기 하루 전 또는 아프기 시작한 후 최대 5~7일간 다른 사람을 감염시킬 수 있습니다.



독감을 어떻게 예방하나요?

- 매년 독감 백신을 맞으십시오
- 아픈 사람들을 멀리하십시오
- 기침과 재채기를 할 때 휴지를 이용해 가리십시오(휴지는 버리세요)
- 눈, 코, 입을 만지지 마십시오(이런 방식으로 세균이 퍼집니다)
- 특히 기침, 재채기 또는 화장실 사용 후에는 비누와 물로 최소 20초 동안 손을 씻으십시오(또는 알코올 함량이 60% 이상인 손 소독제를 사용하세요)



올해 독감 백신이 그다지 효과적이지 않다고 들었습니다. 그래도 접종해야 하나요?

독감 백신을 접종하고 나중에 독감에 노출된 사람은 독감에 걸리더라도 질병이 덜 심각할 수 있습니다. 따라서 올해에 효과가 덜하더라도 독감 백신을 계속 맞을 것을 권장합니다.

독감에 걸리면 어떻게 해야 하나요?

- 휴식을 취하고 수분 섭취를 늘리십시오
- 기침과 재채기를 할 때 휴지를 이용해 가리십시오(휴지는 버리세요)
- 특히 기침, 재채기 또는 화장실 사용 후에는 비누와 물로 최소 20초 동안 손을 씻으십시오
(또는 알코올 함량이 60% 이상인 손 소독제를 사용하세요)
- 열이 내린 후 24시간이 경과할 때까지 가능한 한 집에 머물면서 다른 사람과의 접촉을 피하십시오
- 부득이하게 공공장소에 외출할 경우 마스크를 착용하십시오
- 걱정이 되거나 고위험군에 속하는 경우 처음 앓을 때 의사에게 연락하십시오
- 독감 증상에 도움이 될 수 있는 해열제 또는 특정 독감 약을 복용하십시오



독감에 대해 이해하기



독감 백신을 맞으면 COVID-19로부터 보호될까요?

독감 백신이 COVID-19로부터 귀하를 보호하지는 않습니다. 안전한 거리를 유지하고 마스크를 착용하며 비누와 물로 최소 20초 동안 손을 씻는 것(또는 알코올 함량이 60% 이상인 손 소독제 사용)이 COVID-19 예방에 도움이 됩니다.

감기, 독감, RSV 또는 COVID-19에 걸렸는지 어떻게 알 수 있습니까?

독감, RSV 및 COVID-19를 진단하는 검사가 있습니다. 감기, 독감, RSV 및 COVID-19의 증상이 동일하게 보일 수 있으므로 의사에게 연락하는 것이 중요합니다. 다음은 각각의 일반적인 특성에 대한 유용한 비교입니다.



증상	감기	독감	코로나바이러스(COVID-19)	RSV
시작되는 양상	천천히 시작	갑자기 빠르게 시작	노출 후 2-14일에 나타날 수 있음	노출 후 3-8일
두통	드물	흔함	때때로	성인에게서 흔함
열	드물	흔함, 3-4일 지속	흔함	흔함
몸살 및 통증	때때로	흔함, 종종 심함	흔함	드물
오한	드물	흔함	흔함	흔함
피로/허약	때때로	흔함, 2-3주 지속 가능	흔함	흔함
콧물/코막힘	흔함	때때로	때때로	흔함
재채기	흔함	때때로	드물	흔함
인후염	흔함	때때로	흔함	흔함
흉부 불편감/기침	흔함 - 경증에서 중등도, 잔기침	흔함, 심할 수 있음	흔함, 심할 수 있음	흔함
호흡 곤란	때때로	때때로	흔함	흔함
전에 없던 미각/후각 상실	드물	드물	흔함	드물
설사/구토	드물	때때로 (성인보다 어린이에게 더 흔함)	때때로	드물
합병증	코 막힘, 귀 통증	기관지염, 폐렴, 생명을 위협할 수 있음	폐렴, 뇌졸중, 심장 마비, 장기 부전, 생명을 위협할 수 있음	유아 및 노인에게 흔함
증상이 없는 감염	드물	드물	때때로	드물

출처:
<https://www.cdc.gov/flu/symptoms/symptoms.htm>
<https://www.cdc.gov/flu/symptoms/flu-vs-covid19.htm>
<https://www.healthline.com/health-news/flu-allergies-coronavirus-different-symptoms#Despite-symptoms,-its-not-the-flu>
<https://www.cdc.gov/flu/>

의사가 없는 경우, 1-877-THR-WELL(1-877-847-9355)로 전화하십시오.

