

유행성 독감 자택 요양

Home Care for Pandemic Flu

When many people get a disease at the same time, it is called a pandemic. Pandemic flu is caused when many people get sick or infected from a new flu virus. Flu virus is spread through coughing and sneezing by people who have the flu. The flu also spreads when a person touches a surface or an object with the flu virus on it and then touches their eyes, nose or mouth. Flu virus can live for up to 24 hours on a solid surface.

The signs of seasonal flu are fever, cough, sore throat, runny or stuffy nose, muscle aches, headache, chills and fatigue. Some people have vomiting and diarrhea. The signs of pandemic flu are the same, but they may be more severe and affect more people. If you or a loved one has signs of pandemic flu, stay home and avoid contact with others.

If you are caring for a loved one during a pandemic, take steps to protect yourself and others. Listen for information from local and state officials on how to care for a person ill with the flu.

Gather these supplies to prepare for pandemic flu:

- Thermometer
- Disposable respirators (one for each person)
- Soap
- Alcohol-based hand sanitizer
- Paper towels
- Tissues



Image: OSHA, U.S. Dept. of Labor

많은 사람들이 집단으로 병에 걸릴 때, 그것을 일컬어 유행성이라 합니다. 유행성 독감은 많은 사람들이 신종 독감 바이러스로 아프거나 감염되었을 때 생깁니다. 독감 바이러스는 독감에 걸린 사람이 기침이나 재채기를 할 때 옮깁니다. 독감은 또한 독감 바이러스가 묻은 표면이나 물체를 손을 만진 다음 그 손으로 눈이나 코 또는 입을 만질 때 옮깁니다. 독감 바이러스는 딱딱한 물체 위에서 24시간까지 생존할 수 있습니다.

계절 독감의 증상은 발열, 기침, 목 통증, 콧물 또는 코막힘, 근육통, 두통, 오한, 피로감입니다. 어떤 사람들은 구토와 설사도 합니다. 유행성 독감의 증상도 똑같지만, 더 심하거나 더 많은 사람들이 걸립니다. 귀하나 가족이 유행성 독감 증상이 있으며, 집에서 쉬면서 다른 사람과의 접촉을 피하십시오.

독감이 유행할 때 가족을 돌보고 있는 중이라면, 귀하 자신과 다른 사람들을 보호하기 위한 조치를 취하십시오. 독감에 걸린 사람을 어떻게 돌보는지에 관한 지방정부와 주정부 보건국의 정보를 잘 들으십시오.

유행성 독감을 위해 준비해야 할 물품들:

- 체온계
- 일회용 방진 마스크 (한 사람당 한 개씩)
- 비누
- 알코올이 들어간 손살균제
- 종이 수건
- 휴지

- A disinfectant cleaner or a cleaner with bleach
- A box of disposable gloves
- Cans of soup and broth
- Fluids with electrolytes and vitamins such as sports drinks like Gatorade, Powerade or Pedialyte (for children)
- Fever-reducing medicine such as acetaminophen or ibuprofen

Note:

- **Do not give aspirin or aspirin-based products to children.** It may cause a rare, but serious illness called Reye's syndrome.
- Check with a doctor **before** giving cold medicines for flu signs to children 4 years old or younger.

Caring for a Loved One

- **Call your doctor to report your loved one's flu signs.** Your doctor will give you advice about home care or tell you if emergency care is needed.
- Write down the date, time, fever, signs, medicines given and dosage. Make a note when his or her flu signs change.
- Give plenty of fluids to prevent dehydration, which can be serious. Make sure the ill person drinks plenty of fluids, ice and foods such as soup and broth at the first signs of the flu. If your loved one has diarrhea or vomiting, give fluids that contain electrolytes and vitamins. If fluids make nausea worse, give one sip at a time until his or her nausea improves.
- Medicines to ease the signs of the flu, such as antiviral medicines, may be ordered by your doctor.

- 소독 세척제 또는 표백 세척제
- 일회용 장갑 한 박스
- 스프와 국물이 들어 있는 캔
- 전해물질과 비타민을 포함한 게토레이드, 파워에이드, 피디아라이트(어린이용)같은 스포츠용 음료수
- 아세트아미노펜 또는 이부프로펜 같이 열을 내리게 하는 약

유의사항:

- 어린이들에게 아스피린이나 아스피린이 들어있는 약을 주지 마십시오. 드문 경우에 소위 라이 증후군(Reye's syndrome)이라는 희귀한 병에 걸릴 수 있습니다.
- 4세미만 어린이들에게 독감 증상으로 감기약을 주기 전에 의사에게 물어보십시오.

가족 환자 간호 방법

- 가족이 독감 증상을 보이면 담당의사에게 전화해 보고합니다. 담당의사는 자택 간호를 위한 조언을 주거나 만약 응급간호가 필요하다면 알려줄 것입니다.
- 증상, 열, 시간, 날짜, 복용한 약과 복용량을 적어놓습니다. 환자의 증상이 바뀔 때마다 기록합니다.
- 심각해질 수 있는 탈수를 방지하기 위해 수분을 충분히 섭취합니다. 독감 초기에는 물과 얼음 국물 등을 많이 주십시오. 환자가 설사 또는 구토 증상을 나타나면 전해물질과 비타민을 포함한 스포츠용 음료수를 줍니다. 음료 때문에 구토 증상이 더 심해지면 증상이 완화될 때까지 한번에 한 모금씩 마십니다.
- 항바이러스 약과 같은 독감 증상을 억제하는 약은 담당의사에게 주문해야 합니다.

- To help reduce a fever give:
 - Plenty of fluids.
 - A fever-reducing medicine, such as acetaminophen or ibuprofen. Do not give aspirin to anyone younger than 18 years old.
 - A sponge bath with lukewarm water for fever.
- Be sure all family members get enough rest.
- Avoid alcohol and tobacco products to stay healthy.

Call your doctor again if your loved one has:

- A fever over 104 degrees Fahrenheit (F) or 40 degrees Celsius (C) for adults or children over 2 years old.
- A fever over 102 degrees F or 38.9 degrees C for babies 3 to 24 months old.
- A fever of 100.4 degrees F or 38 degrees C for babies less than 3 months old.
- A fever of 100.4 degrees F or 38 degrees C for three days for children 6 months or older.
- Children of any age who have a seizure with fever. Seizures happen when a child between 6 months and 6 years of age have a temperature greater than 100.4 degrees F or 38 degrees C.
- A cough that produces thick mucus.
- Signs of dehydration such as dry mouth or great thirst.
- Flu signs that get better and then get worse.
- Worsening of other medical conditions such as heart disease or diabetes.

- 열을 내리게 도와주는 치료법:
 - 풍부한 수분 섭취
 - 해열제와 소염제 같은 열을 내려주는 약. 18세 미만의 어린이들에게는 아스피린을 주지 마십시오.
 - 열이 나는 경우 미지근한 물로 스폰지 목욕
- 가족 구성원 모두 충분한 휴식을 취합니다.
- 건강을 유지하기 위해서 술과 담배를 피합니다.

가족이 이런 증상을 보이면 의사에게 다시 보고합니다:

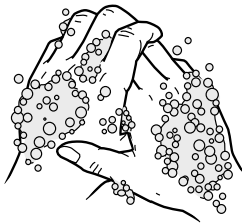
- 2세 이상의 어린이 또는 성인에게 104°F (40°C) 이상의 열이 날 때.
- 3~24개월의 아기들에게 102°F (38.9°C) 이상의 열이 날 때.
- 3개월 미만의 아기의 체온이 100.4°F (38°C) 이상일 때.
- 6개월 이상 된 아기의 체온이 100.4°F (38°C) 이상 3일 이상 지속될 때.
- 나이와 상관없이 어린이가 발열로 발작이 일어날 때. 발작은 6개월 이상 6세 미만의 어린이가 100.4°F (38°C) 이상의 열이 날 때 생깁니다.
- 기침할 때 진한 가래가 나올 때.
- 입이 마르거나 심한 갈증 등의 탈수 증상을 보일 때.
- 독감 증상이 처음에서 좋아지다가 악화될 때
- 심장병 또는 당뇨병 같은 다른 건강상태가 악화될 때

Call 911 or go to the emergency department if your loved one has:

- Confusion or dizziness
- Problems with breathing
- Chest pain
- Blue or gray skin color
- A stiff neck
- No ability to move an arm or leg
- Seizures

To prevent the spread of the flu virus to others:

- Have the infected person and caregiver wear a facemask.
- Wash your hands with soap and warm water before and after providing care or touching items that may have germs on them.
 - Wash your hands briskly for 15 seconds.
 - Clean under your nails.
 - Use paper towels to dry your hands so you do not spread germs on shared towels.
 - Use a paper towel to turn off the faucet.
 - Apply alcohol-based hand sanitizer. Put enough liquid on your hands to moisten the front and back of your hands and fingers. Rub the liquid briskly like you are washing your hands. Be sure to moisten between your fingers. Rub your hands 15 to 30 seconds or until your hands are dry.



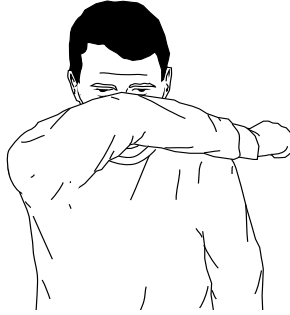
가까운 사람이 아래와 같은 증상이 있을 때 응급실로 가거나 911을 부릅니다:

- 혼동 또는 어지러움
- 숨쉬기가 곤란
- 가슴 통증
- 푸르스름한 또는 잿빛 피부
- 뻣뻣한 목
- 팔 또는 다리를 움직일 수 없을 때.
- 발작

다른 사람에게 독감바이러스가 퍼지는 것을 예방하려면:

- 환자와 간병인 모두 마스크를 착용하도록 하십시오.
- 병간호 전과 후에 그리고 병균이 묻어 있을 수 있는 물건들을 만진 후에는 따뜻한 물과 비누로 손을 깨끗이 닦습니다.
 - 15초 동안 힘을 주어 손을 씻습니다.
 - 손톱 밑을 깨끗이 닦습니다.
 - 공동으로 사용하는 수건에 세균이 퍼지는 것을 막기 위해 물기를 닦을 때 종이 타월을 사용합니다.
 - 수도꼭지를 잠글 때 종이 타월을 사용합니다.
 - 알코올이 함유된 손 살균제를 사용합니다. 손과 손가락의 앞과 뒤에 손 살균제를 충분히 바릅니다. 손을 씻는 것처럼 세게 손 살균제를 문지릅니다. 손가락 사이도 살균제가 다 묻도록 바르십시오. 손이 마를 때까지 아니면 15~30초 동안 손을 문지릅니다.

- Cover your mouth and nose with a tissue when you cough or sneeze to prevent spreading germs to those around you. Throw away the tissue and wash your hands. If you do not have a tissue, cough or sneeze into your shoulder or arm.
- Keep your hands away from your eyes, nose and mouth.
- Keep everyone's personal items separate.
- Avoid sharing items such as food or eating utensils, toys, computers, pens, papers, clothes, towels, sheets or blankets, unless they are disinfected.
- Clean surfaces such as countertops, sinks, faucets, doorknobs, telephones and light switches with a disinfectant cleaner or a cleaner with bleach. You can also mix your own water and bleach solution. Mix 10 parts water with one part bleach.
- Use detergent and very hot water to wash dishes or clothes. Dishes used by sick people can be safely washed with dishes used by others if detergent and very hot water are used. The same is true for washing laundry.
- Wear disposable gloves when cleaning up body fluids then wash your hands.



- 재채기나 기침을 할 때 주변에 있는 세균들의 퍼짐을 예방하기 위해 티슈로 코와 입을 가립니다. 사용한 티슈는 버리고 손을 닦습니다. 만약 휴지를 갖고 있지 않으면 어깨 또는 팔에 재채기나 기침을 합니다.
- 눈, 코 그리고 입에 손이 닿지 않게 합니다.
- 모든 사람의 개인 물품들을 분리합니다.
- 장난감, 컴퓨터, 연필, 종이, 옷, 수건, 베개 또는 이불, 식기도구 또는 음식을 소독하지 않으면 같이 사용하는 것을 피합니다.
- 주방조리대, 싱크대, 수도꼭지, 문손잡이, 전화기 그리고 전기 스위치의 표면을 표백제 또는 살균제로 깨끗이 닦습니다. 물과 표백 용액을 함께 섞어도 됩니다. 물과 표백제를 10:1 비율로 섞습니다.
- 옷과 사용한 접시들은 아주 뜨거운 물과 중성세제를 사용합니다. 중성세제와 뜨거운 물을 사용한다면 병든 사람이 사용한 접시와 다른 사람이 사용한 접시를 함께 안전하게 씻을 수 있습니다. 세탁물도 위와 같은 방법으로 합니다.
- 체액을 닦을 때 일회용 장갑을 착용하고, 처리 후 손을 씻습니다.

If at any time you have questions or concerns, contact your doctor or nurse.

질문이나 염려되는 점이 있으면 의사나 간호사와 상담하십시오.