

# 인플루엔자

## Influenza

Influenza is also called the flu or seasonal flu. It is a respiratory infection caused by a virus.

Flu virus is spread when someone with the flu coughs, sneezes or talks. The flu also spreads when a person touches a surface or an object with flu virus on it and then touches their eyes, nose or mouth.

### Signs

You may have some or all of these signs:

- Temperature of 100.4 degrees Fahrenheit (F) or 38 degrees Celsius (C) or greater
- Cough or sore throat
- Runny or stuffy nose
- Headache
- Feeling very tired
- Muscle or body aches
- Chills
- Diarrhea (less common)

### If you have the flu:

If you are sick with the flu, protect yourself and limit the spread of the flu:

- Take flu medicine as directed, if ordered by your doctor. Be sure to take the medicine as many days as your doctor ordered.
  - Call your doctor's office or health clinic if you have any side effects to the medicine such as nausea, vomiting or a rash.

인플루엔자는 독감 또는 계절성 독감이라고도 합니다. 이것은 바이러스에 의한 호흡기 감염입니다.

독감 바이러스는 독감에 걸린 사람이 기침, 재채기 또는 말을 할 때 전염됩니다. 독감은 또한 독감 바이러스가 있는 표면이나 물체를 만진 다음 눈, 코 또는 입을 만질 때 퍼집니다.

### 징후

아래와 같은 증상들 중 하나 또는 모두를 경험할 수 있습니다:

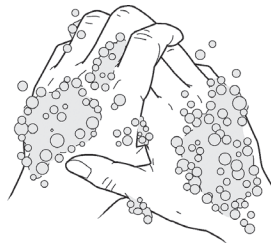
- 100.4°F (화씨) 또는 38°C (섭씨) 이상의 온도
- 기침이나 목이 아프다
- 콧물이나 코 막힘
- 두통
- 심한 피로감
- 근육통 또는 몸통
- 오한
- 설사 (덜 일반적임)

### 독감에 걸린 경우:

독감에 걸린 경우, 자신을 보호하고 독감의 확산을 제한하십시오:

- 의사의 지시에 따라, 독감약을 복용하십시오. 반드시 의사가 지시한 요일 만큼 약을 복용하십시오.
  - 메스꺼움, 구토 또는 발진과 같은 약에 대한 부작용이 있는 경우 의사 진료실이나 건강 클리닉에 전화하십시오.

- Take a fever reducing medicine such as acetaminophen (brand name Tylenol) or ibuprofen (brand names Motrin or Advil). Ask your doctor or pharmacist for help in reading the label for the amount to take and how often to take it.
- Your doctor may recommended taking over the counter medicine for cough and runny nose.
- Get plenty of rest.
- Drink at least 8 to 10 glasses of fluids each day such as water, broth or sports drinks such as Gatorade or Powerade.
- If you have vomiting or diarrhea:
  - Drink plenty of fluids. Take small sips throughout the day to ease nausea.
  - Eat foods such as toast, rice, crackers, applesauce, bananas or low sugar dry cereals.
- Use a cool-mist humidifier to ease breathing.
- Stay away from others as much as possible to prevent the spread of the flu.
- Wash your hands with soap and water, scrubbing for at least 20 seconds. Wash before eating, after using the toilet, and after coughing, sneezing or blowing your nose. If you do not have soap and water, you can use hand sanitizer that has at least 60% alcohol.
- Cough or sneeze into the bend of your arm, not your hands.
- If you have a tissue, cover your mouth and nose when you cough or sneeze. Throw the tissue away, and then wash your hands.



- 아세트아미노펜 (상품명 타이레놀) 또는 이부프로펜 (상품명 모트린 또는 애드빌) 과 같은 해열제를 복용하십시오. 복용할 양과 빈도를 위한 라벨을 읽기 위한 도움을 의사나 약사에게 요청하십시오.
- 의사는 기침과 콧물에 대한 처방약 복용을 권장할 수 있습니다.
- 충분한 휴식을 취하십시오.
- 물, 국물 또는 게토레이드 또는 파워에이드와 같은 스포츠 음료를 매일 적어도 8 ~ 10 잔 마십시오.
- 구토나 설사를 하는 경우:
  - 음료를 많이 마십시오. 메스꺼움을 완화하기 위해 하루 종일 조금씩 마십시오.
  - 토스트, 쌀, 크래커, 사과 소스, 바나나 또는 저당분 건조 시리얼과 같은 음식들을 섭취하십시오.
- 시원한 안개 가습기를 사용하여 호흡을 완화하십시오.
- 독감이 확산을 방지하기 위해 가급적 다른 사람들로부터 떨어져 지내십시오.
- 비누와 물로 손을 씻고, 적어도 20 초 동안 문지르십시오. 식사 전, 화장실 사용 후, 기침, 재채기 후 또는 코를 풀고 나서 씻으십시오. 비누와 물이 없는 경우, 알코올이 60% 이상 함유된 손 소독제를 사용할 수 있습니다.
  - 기침이나 재채기를 손이 아닌, 팔굽치로 하십시오.
  - 휴지가 있는 경우, 기침이나 재채기를 할 때 입과 코를 가리십시오. 휴지를 버린 다음, 손을 씻으십시오.

## Call your doctor right away if you have:

- Chest pain or a deep cough with yellow or green mucus.
- Trouble breathing. The flu can cause pneumonia.
- Severe neck pain or stiffness.
- Trouble thinking clearly.
- A fever that lasts more than 3 to 4 days or your temperature is over 100.4 degrees F or 38 degrees C.
- A temperature that keeps getting higher, even after taking medicine for it.
- Vomiting or diarrhea that lasts more than one day.
- Ear pain.
- Coughing that will not stop and it is hard to breathe.

People with other health problems can have more serious complications from the flu. If you have concerns, contact your doctor.

## Seasonal Flu Vaccine

- Talk to your doctor about whether you should get the seasonal flu vaccine each year.
- Your doctor can explain who cannot get a flu vaccine.
- The flu shot cannot cause the flu. You may have mild side effects from the shot, such as arm soreness, a slight fever and muscle aches.
- Contact your doctor or local health clinic for information about when and where to get a flu shot.

## 아래와 같은 증상이 있을 경우 즉시 의사와 상담하십시오:

- 황색 또는 녹색 점액이 있는 흉통 또는 깊은 기침.
- 숨쉬기가 어렵다. 독감은 폐렴을 유발할 수 있다.
- 목에 심한 통증이 있거나 뻣뻣하다.
- 머리가 멍해져서 생각이 잘 안난다.
- 열이 3 ~ 4일 계속되거나 열이 화씨 100.4도(섭씨 38도) 이상.
- 약을 먹어도 열이 계속 오른다.
- 구토나 설사가 하루 이상 지속된다.
- 귀에 통증.
- 멈추지 않고 숨쉬기 어려운 기침.

다른 건강 문제가 있는 사람들은 독감으로 인해 더 심각한 합병증을 가질 수 있습니다. 우려 사항이 있는 경우, 의사와 상의하십시오.

## 계절 독감 백신

- 매년 계절 독감 백신을 접종해야 하는지 의사와 상의하십시오.
- 의사는 누가 독감 백신을 맞을 수 없는지 설명할 수 있습니다.
- 독감 예방 접종은 독감을 유발할 수 없습니다. 예방주사를 맞으면 맞은 부위가 약간 아프거나, 약간의 열이나 근육통이 생길 수 있습니다.
- 언제 그리고 어디서 독감주사를 맞아야 하는지 알고 싶으면 의사나 보건소에 연락하십시오.

© 2005 - December 1, 2020, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.