

# 유행성 독감: 그 정체와 예방법

## Pandemic Flu: What it is and How to Prepare

When many people get a disease at the same time, it is called a pandemic. Pandemic flu is caused when people get sick or infected from a new flu virus. This type of flu spreads easily from person to person and can cause many people to become very ill or die.

### Signs of Flu

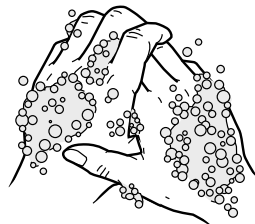
The signs of seasonal flu are fever, cough, sore throat, runny or stuffy nose, muscle aches, headache, chills and fatigue. Some people have vomiting and diarrhea. The signs of pandemic flu are the same, but they may be more severe and affect more people. With pandemic flu, healthy adults may be at increased risk for problems.

### Controlling the Spread of the Flu

Health experts will test the new flu virus to see if medicines used to treat and prevent seasonal flu are effective. It may take six months or longer to make a vaccine for a new flu virus. The supply of vaccine will be small at first.

To help prevent spreading the flu, be sure to:

- **Wash your hands often with soap and water.** Use alcohol-based hand sanitizer when soap and water are not available.
- **Avoid touching your eyes, nose and mouth.** The flu often spreads this way.



많은 사람들이 집단으로 병에 걸릴 때, 그것을 일컬어 유행성이라 합니다. 유행성 독감은 신종 플루 바이러스로 감염되었을 때 생깁니다. 이런 종류의 독감은 개인과 개인의 접촉으로 쉽게 번지며, 많은 사람들이 심하게 아프거나 심지어 사망에 이르게 됩니다.

### 독감의 증상

계절성 독감의 증상은 발열, 목 통증, 콧물 또는 코막힘, 근육통, 두통, 오한 및 피로감을 수반합니다. 어떤 사람들의 경우 구토나 설사를 합니다. 유행성 독감의 증상은 계절성 독감의 증상과 비슷하지만, 많은 사람들에게 큰 영향과 더 심각해 질 수 있습니다. 건강한 성인도 유행성 독감에 걸리면 위험이 커질 수 있습니다.

### 독감 감염 방지

보건 전문가들은 계절 독감 치료 및 예방이 신종 플루 바이러스에도 효과가 있는지 시험해 볼 것입니다. 신종 플루 바이러스 백신을 개발하는데 6개월 이상 걸릴 수 있습니다. 초기 단계는 백신이 소량으로 공급될 것입니다.

독감 감염을 방지하기 위해서는:

- 비누와 물로 손을 자주 씻습니다. 비누와 물이 없을 때는 알코올이 함유된 손 살균제를 사용합니다.
- 눈과 코, 입을 가능한 만지지 마십시오. 독감은 이러한 접촉으로 흔히 감염됩니다.

- **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.



- **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.
- **Limit your contact with people who are ill.**
- **Avoid shaking hands, hugging and kissing** if you are ill and with others who are ill. Stay 6 feet away from those who are ill.
- **Stay away from others when you are sick.** Stay home from work, school or running errands. Leave home only for medical care and be sure to wear a disposable respirator.
- **Get a full night's rest, eat a healthy diet and drink at least 8 glasses of fluids each day.**



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

- 기침이나 재채기를 할 때는 손으로 막지 말고 옷소매로 막으십시오. 티슈가 있으면 기침이나 재채기 할 때 티슈로 입과코를 막으십시오. 사용한 티슈는 버리고 손을 씻습니다.
- 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.
- 아픈 사람과의 접촉을 제한합니다.
- 만일 당신이 아프거나 다른 사람이 아플 경우 악수나, 껴안거나 입맞추는 것을 피합니다. 아픈 사람들과 6 피트(183cm) 정도 떨어져 있으십시오.
- 당신이 아플 경우 사람들로 부터 떨어져 계십시오. 직장과 학교를 쉬고 바깥 일을 자제하십시오. 병원에 갈 때만 집을 나서고 일회용 방진 마스크를 착용하고 다니십시오.
- 충분히 주무시고 건강한 음식을 섭취하고 적어도 매일 8 잔의 음료를 마십니다.

## Plan Ahead

Plan ahead to help protect you and your family and limit the effects of pandemic flu.

### If many people are ill with pandemic flu:

- Hospitals and doctors' offices will be very busy.
- You may need to stay home to care for ill family or children.

## 미리 대비

귀하와 가족을 보호하기 위해서 미리 계획하고 유행성 독감의 영향을 최소화 하십시오.

### 사람들이 집단으로 유행성 독감에 걸리면:

- 병원 및 의사의 개인 진료소는 매우 바쁠 것입니다.
- 귀하가 집에 머물며 아픈 가족이나 아이들을 돌봐야 할 수도 있습니다.

- Schools and child care centers may close.
- Stores may be in short supply of food, water, medicines and medical supplies.
- Special events or religious services may be cancelled.

### Use these three steps to prepare:

1. Make a plan for you and your family at home and at work.
2. Prepare an emergency kit of supplies.
3. Listen for information about what to do and where to go during a flu outbreak.

## Step 1. Make a Plan

### Your Plan for Home

Talk to your family about this plan so they know what to do. Your plan should include:

- Health information for each member of the family, including date of birth, blood type, allergies, past and current medical problems, current medicines and dosages, medical equipment and copies of medical insurance cards.
- Someone to care for your children at home in case you cannot be there or you become ill.
- An emergency phone and e-mail contact list. Share it with family members, work, schools and child care centers.
- Local and out-of-town emergency contacts.
- Doctors' names and phone numbers.
- Locations of hospitals, clinics and urgent cares near work, school and home.
- Locations of local and state health departments and their phone numbers.
- Pharmacy name and phone number.
- Religious or spiritual information.

- 학교나 탁아소등은 휴교를 할 수도 있습니다.
- 상점들은 음식, 물, 약 및 의약 공급품이 부족할지도 모릅니다.
- 특별행사나 종교 예배들이 취소될 수 있습니다.

### 이 세 가지 방법으로 대비하십시오:

1. 귀하와 집에 있는 가족을 위해 가정과 직장에서 계획을 세우십시오.
2. 구급용품을 준비하십시오.
3. 독감 집단 감염이 발생했을 경우 무엇을 해야 하며 어디를 가야하는지에 대한 안내를주의깊게 듣습니다.

## 1 단계. 비상 대책 세우기

### 가정 비상 대책

가정 비상 대책을 가족들에게 알려주어 미리 대비하도록 하십시오. 비상 대책에는 아래내용을 포함해야 됩니다:

- 가족 한 명 한 명의 의료 정보를 준비. 여기에는 생년월일, 혈액형, 알레르기, 과거 및 현재 의료 문제들, 현재 복용하는 약들과 복용량, 의료 장비 및 의료보험 카드 사본 등이 포함됩니다.
- 귀하가 아프거나 혹은 집에 머물 수 없을 경우에는 누군가가 아이들을 돌볼 수 있도록합니다.
- 응급시 연락 전화번호와 이메일 명단. 가족들과, 직장, 학교 및 탁아원에도 이 명단을주십시오.
- 지역 내외 긴급 연락망.
- 의사들의 이름과 전화번호.
- 직장, 병원, 학교, 집과 가까운 병원의 위치를 알아두고, 그들의 전화번호도 함께알아둡니다.
- 지역정부 또는 주정부 보건국의 위치 및 전화번호.
- 약국 이름과 전화번호.
- 종교 또는 신앙 대한 정보.

## Your Plan for Work

If you work:

- Discuss work policies with your boss.  
Ask:
  - How the business will continue during a pandemic.
  - If you can take time off to care for yourself or a family member.
  - If you can work from home or if you are expected to come to work.
- Understand you may be asked to stay home from work or come in and do other tasks.
- Plan for less or no income if you are unable to work or the company closes.

If you own a business:

- Make an emergency plan and talk to your employees about it. Test and revise your plan as needed.
- Decide which employees and supplies are needed to maintain the business.
- Provide infection- control supplies such as hand sanitizer, tissues and waste cans for soiled items.
- Look at how pandemic flu could impact business' finances, shipping and travel.
- Define your policies on employees working from home, caring for ill family or paying for employee illness.

## 직장 비상 대책

직장에 다니는 경우:

- 상사와 함께 근무 정책에 대해 의논하십시오. 다음과 같은 사항을 질문하십시오:
  - 독감 기간 동안 비즈니스 운영 계획.
  - 귀하와 가족을 위해 휴가를 가질 수 있는지.
  - 집에 머물면서 일을 할 수 있는지 또는 출근을 해야 하는지.
- 집에 머물라고 할 수도 있고 또는 출근해서 다른 업무를 할 수도 있습니다.
- 만일 귀하가 일을 할 수 없거나 회사가 문을 닫을 경우 감소된 소득이나 무소득에 대비하십시오

개인 사업을 하는 경우:

- 응급상황에 대비한 계획을 직원들에게 알려주십시오. 필요한 경우 계획을 실험해보고정정하십시오.
- 사업유지에 필요한 직원들과 자재들을 결정하십시오.
- 사용된 제품을 위한 휴지통이나 손 살균제, 티슈 와 같은 감염 방지 소모품을 제공하십시오.
- 유행성 독감이 사업의 재정, 선적 및 출장에 얼마나 영향을 미칠지 살펴보십시오.
- 자택근무 직원들, 가족 병 간호를 하는 직원들 또는 병중에 있는 직원들에 대한 봉급 지급정책을 규정하십시오.

## Step 2. Prepare an Emergency Kit

Have a **2 week** supply of these items for **each person and pet**.

### Food and Other Items

- Water in clean, sealed plastic containers – store 1 gallon for each person for each day
- Electrolyte drinks such as Gatorade, Powerade or Pedialyte (for children)
- Bananas, rice, applesauce and toast or crackers for nausea, vomiting or diarrhea
- Ready- to- eat canned meats, fruits and vegetables
- Manual can opener
- Protein or fruit bars
- Dry cereal, granola, nuts and crackers
- Peanut butter
- Dried foods such as dried fruit and dehydrated meals
- Canned juices
- Powdered milk or cans of evaporated milk
- Cans or jars of baby food and baby formula
- Pet food

## 2 단계. 비상용 품목 준비

각 개인과 애완동물을 위한 **2 주간의** 물자들을 준비하십시오.

### 식량 및 다른 품목들

- 깨끗하게 밀봉된 플라스틱 용기에 들어있는 물 - 매일 각자를 위해 1 갤론을 저장하십시오.
- 개토레이드, 파워레이드, 피디아라이트 (어린이용)와 같은 전해질 음료
- 메스꺼움, 구토, 설사를 대비하여 바나나, 라이스, 애플소스, 토스트 또는 크래커
- 통조림으로 된 고기, 과일과 채소
- 수동의 통조림 따개
- 단백질 또는 건조압축시킨 과일
- 건조된 시리얼, 그라놀라(아침식사용 건강식품), 견과류 및 크래커
- 땅콩버터
- 말린 과일과 건조된 식품
- 통조림용 주스
- 분말우유 또는 탈수된 통조림 우유
- 아기를 위한 유아용 음식용기, 통조림 또는 분유
- 애완동물 식품

### Medical, Health and Emergency Items

- Prescribed health supplies
- Prescription medicines
- Over-the-counter medicines to treat fever, pain, stomach problems, coughs, colds and diarrhea
- Health information for each member of the family
- Soap and alcohol-based hand sanitizer
- Tissues and toilet paper
- Baby supplies such as diapers and bottles
- Digital thermometer
- Trash bags
- Cleaning supplies
- Money

### Step 3. Listen for Information

- Stay calm and get as many facts as you can.
- Listen for reports on the television, radio or Internet.
- For current information, go to [www.pandemicflu.gov](http://www.pandemicflu.gov) or [www.flu.gov](http://www.flu.gov). This may only be available in English and Spanish.

### 의료, 건강과 긴급상황 품목

- 처방된 의료 용품들
- 처방약
- 의사의 처방전이 필요 없는 해열제, 진통제, 위장 장애, 기침, 감기 및 설사약 등
- 가족들의 건강 정보
- 비누 및 알코올이 함유된 손살균제
- 티슈 및 화장실용 휴지
- 기저기와 우유병 등 아기들 용품들
- 디지털 온도계
- 쓰레기 백
- 청소 용품들
- 돈

### 3 단계. 최신 정보 입수

- 침착함을 유지하고 가능한 많은 정보를 수집하십시오.
- TV, 라디오 또는 인터넷의 발표를 들으십시오.
- [www.pandemicflu.gov](http://www.pandemicflu.gov) 또는 [www.flu.gov](http://www.flu.gov) 에서 현재 상황을 확인할 수 있습니다. 이 정보는 영어 및 스페인어로만 제공될 수 있습니다.