



[Korean]

### 돼지 플루로부터 귀하 스스로를 보호하십시오

#### 무엇이 돼지 인플루엔자인가요?

돼지 인플루엔자(돼지 플루)는 돼지의 경우에 정기적으로 창궐하는 A 형 인플루엔자 바이러스에 의하여 감염되는 돼지의 유행성 질병입니다. 돼지 인플루엔자 A (H1N1) 바이러스에 감염된 사람의 사례들은 미국에서 확인 되어 왔습니다. 미국 질병 통제 및 방지 센터, 일리노이 공중보건부 그리고 지방보건소들은 이 상황을 조사하기 위하여 함께 작업을 하고 있습니다. 더 많은 정보를 위하여는 [www.ready.illinois.gov](http://www.ready.illinois.gov) 또는 [www.cdc.gov/swineflu/](http://www.cdc.gov/swineflu/)를 방문하십시오.

#### 사람의 경우에 돼지플루의 징후와 증상은 어떻습니까?

사람의 돼지플루 증상은 보통의 사람 플루의 증상과 비슷하고 열, 기침, 후두염, 전신 통증, 두통, 오한과 피로, 그리고, 어떤 경우에는, 설사와 메스꺼움을 호소합니다. 계절 플루와 같이, 돼지플루도 잠재되어 있는 고질병의 악화를 가져 오기도 합니다.

이 증상이 심각하더라도, 경고의 필요까지는 없습니다. 귀하와 귀하의 가족이 건강을 유지하도록 할 수 있는 매일 매일의 행동들이 있습니다.

- 귀하가 기침 또는 재채기를 한다면, 코와 입을 휴지로 막거나 또는 옷소매로 기침과 재채기를 막으십시오. 사용한 후에는 휴지를 쓰레기통에 버리십시오.
- 귀하의 손을 가끔, 특히 기침이나 재채기를 한 후에는 꼭, 비누와 물로 씻으십시오. 손 씻는 시설이 없는 때에는 알콜에 담긴 손 수건도 또한 효과적입니다.
- 눈, 코 또는 입을 만지는 것을 피하십시오. 세균이 그러한 접촉을 통하여 전염됩니다.
- 인플루엔자는 감염된 사람의 기침이나 재채기를 통하여 사람간에 주로 전염된다고 인정되고 있습니다.
- 귀하가 아프게 되면, 직장이나 학교에 가지말고 집에 머물며 다른 사람들에게 전염되지 않도록 접촉을 제한하십시오.

#### 기침이나 감기로 바이러스가 확산되는 것을 방지하기 위한 최선의 방법은 무엇입니까?

귀하가 아프게 되면, 가능한 한 다른 사람들과의 접촉을 제한하십시오. 아프다면 직장이나 학교에 가지 마십시오. 귀하가 기침 또는 재채기를 한다면, 코와 입을 휴지로 막으십시오. 그것은 귀하의 주변에 있는 사람들을 병으로부터 보호할 수 있습니다. 사용한 휴지는 쓰레기 통에

버리십시오. 휴지가 없을 때에는 기침이나 재채기를 막으십시오. 그리고 나서, 손을 씻고, 기침이나 재채기를 할 때마다 그렇게 하십시오.

### **플루에 걸리지 않기 위하여 손을 씻는 가장 좋은 방법은 무엇입니까?**

손을 자주 씻는 것은 세균으로 부터 귀하를 보호하는 데 도움이 됩니다. 비누와 물로 씻거나 알콜에 담긴 손수건으로 씻으십시오. 귀하가 -비누와 더운 물로- 손을 씻을 때에는 15 에서 20 초 동안 씻을 것을 권합니다. 비누와 물이 없을 때에는 알콜에 담긴 일회용 손수건 또는 젤 살균제를 사용해도 좋습니다. 대부분의 슈퍼마켓이나 약국에서 그것들을 구할 수 있습니다. 젤을 사용한다면, 젤이 건조해 질때까지 손을 문질르십시오. 젤은 작용을 하기 위하여 물을 필요로 하지 않습니다; 그 안에 있는 알콜이 귀하의 손에 있는 균을 죽이는 것입니다.

### **내가 아프게 되면 무엇을 하여야 합니까?**

귀하가 인플루엔자 케이스가 발견된 지역에서 살고 그리고 열, 전신 통증, 콧물과 후두염을 포함하여, 그리고, 어떤 경우에는, 메스꺼움, 또는 구토등 인플루엔자 증상으로 아프게 되면, 귀하의 건강관리 의사를 접촉하여야 하고, 특히 그 증상이 우려되는 경우에는, 더욱 그렇게 하여야 합니다. 귀하의 건강관리 의사는 인플루엔자의 시험 또는 치료가 필요한지의 여부를 결정할 것입니다. 귀하가 아프게 되면, 귀하의 병이 다른 사람들에게 확산되지 않도록 집에 머물고 가능한 한 다른 사람들과의 접촉을 피하여야 합니다.