

## 인플루엔자(독감) 예방법 – 여행객의 안전을 위한 정보

인플루엔자는 이미 감염된 사람이 기침이나 재채기를 할 때 공기 중을 통해 쉽게 확산될 수 있는 공기를 매개체로 한 바이러스입니다. 또한, 손이나 접촉을 통해서도 감염원이 운반되기 때문에 바이러스에 감염될 수 있습니다.

### 감염 위험을 줄일 수 있는 손쉬운 방법:

기침이나 재채기를 할 때 1회용 티슈로 입을 가립니다. 사용 후 티슈를 휴지통에 버립니다.

티슈가 없는 경우 기침이나 재채기를 할 때 손이 아닌 상의 소매로 입을 가립니다.

정기적으로 비누와 물로 손을 씻고, 기침 또는 재채기를 한 후에 특별히 신경을 씁니다. 알코올성 손 세정제를 사용할 수도 있습니다. 눈이나 코, 입을 만지지 않도록 합니다.

### 여행 전, 여행 중

여행을 계획 중인 경우에는 목적지 국가에 체류하는 사람 중 H1N1 인플루엔자(돼지 독감) 변종으로 확인된 사례가 있는지 확인하십시오. 이 경우 감염이 급속도로 확산될 수 있습니다. 최신 정보를 얻을 수 있는 가장 좋은 방법은 인터넷을 이용하는 것입니다. 유용한 링크 목록은 아래를 참조하십시오.

여행 중일 경우에는 현지 보건 당국의 현지 관련 뉴스와 지침을 따르십시오.

정기적으로 손을 깨끗이 씻으십시오. 이렇게 하면 다른 가능한 감염으로부터 자신을 보호할 수 있습니다.

질병이 있는 것처럼 보이는 사람과 가급적 접촉을 피하고, 독감과 같은 증상이 나타나는 경우 다른 사람들과의 접촉을 피하십시오.

여행 중 질병에 걸려 의료 조치가 필요한 경우 현지 당국 또는 핀란드 대사관이나 영사관으로 연락하십시오. 이렇게 하면 적절한 의료 조치를 받을 수 있습니다.

### 여행 후

감염 지역에서 귀국한 이후부터 7일간 자신의 건강 상태를 면밀히 점검하십시오.

H1N1 인플루엔자의 증상은 일반적인 독감 증상과 유사합니다. 가장 일반적인 증상으로는 고열(38 °C 이상), 기침, 콧물, 인후염 등이 있습니다. 그 밖의 인플루엔자 증상으로는 근육통이나 두통, 오한, 피로 등이 포함됩니다. 일부 경우 설사나 구토 증세가 나타날 수도 있습니다.

독감과 같은 증상이 나타나면 전화로 현지 보건 당국에 연락하십시오. 의료 센터를 직접 방문하는 대신 전화로 담당의사에게 증상을 알려주십시오. 이렇게 하면 다른 사람이 감염되는 것을 방지할 수 있습니다. 필요 시 추가적인 검사와 치료가 수반될 수 있습니다.

의사에게 자신의 증상과 최근 여행지, 인플루엔자에 감염된 사람과 접촉한 것으로 생각되는지 여부를 알려주십시오.

집 안에서 지내고 직장이나 학교 또는 심부름으로 밖에 나가지 마십시오. 이렇게 해야 바이러스의 확산을 막을 수 있습니다.

### 인플루엔자 및 적용될 수도 있는 여행 제한 규정에 관한 추가 정보

- 핀란드 외무부, <http://formin.finland> > Countries and regions(국가 및 지역)
- 유럽 질병 예방 관리 감사 기구(ECDC), <http://ecdc.europa.eu>
- 세계보건기구(WHO), <http://www.who.int/csr/disease/swineflu/en/index.html>