

부모님께,

거의 매일 아비안 독감 발병과 그리고 이 독감이 세계 많은 나라들로 퍼지고 있다는 소식에 대하여 듣습니다.. 현재 미국 내에서는 아비안 독감이 발생 하지 않은 것을 아는 것이 중요 합니다.. 그러나 가까운 장래에 이곳에서도 발생될 수 있습니다. 아비안 독감은 수 백만 마리의 새 종류를 감염 하였으나 보통, 사람들을 감염하지는 않습니다.

과학자들 및 공중 보건 전문인들은 아비안 독감 바이러스가 변형되어 사람 또한 감염할 수 있게 되면 사람에서 사람으로 쉽게 퍼지게 될것에 대하여 염려하고 있습니다. 이것은 전국적 유행병이라 불리는 세계적인 독감 발발의 원인이 될 것 입니다.. 이 통지는 귀하의 가족이 전국적 유행성 독감에 대비 할 수 있는 정보를 제공하는 목적의 통지 입니다..

만일 유행성 독감이 킹 카운티 지역까지 만연 된다면 장기간(예를 들어 6 주 까지) 휴교를 해야 합니다. 귀 가정에서 탁아를 할 계획을 세우기 시작 하십시오. 휴교의 목적은 아동들 간의 접촉을 감소 하여 아동들이 아프거나 감염될 위험성을 축소 시키는 목적 입니다... 만일 휴교하게 되면 아동들은 재택 해야 합니다... 그 기간 동안 가능한, 어린이들은 다른 사람들 또는 그룹들을 멀리 하여 합니다.. 가정집, 쇼핑몰, 영화관 또는 지역센터 등에서 서로 모이지 않도록 하십시오.

예방

현재와 유행성 독감 발발 기간 동안 병균이 퍼지는 것을 제한 하고 감기나 독감을 예방 하기 위하여:

- 비누와 물로 20 초 이상 손을 자주 씻도록 자녀들을 가르치십시오. 그리고 본인 스스로 모범을 보이십시오.
- 기침이나 재채기를 할 때 티슈로 입을 가리고 팔꿈치 안쪽으로 기침하도록 가르치십시오. 그리고 본인 스스로 모범을 보이십시오.
- 환자들을 멀리 하도록 자녀들을 가르치십시오. 환자들은 회복 될때 까지 직장이나 학교에 가지 말고 재택 해야 하며 타인들을 피해야 합니다..

유행성 독감 기간 동안 장기간 재택 할 계획을 세우 십시오.

- 유행성 독감 기간 동안 어떻게 업무가 지속 될 것인지 고용주에게 묻는다.
- 유행성 독감 기간 동안 가정에서 작업 할 수 있는지 고용주에게 묻는다.
- 직장이 폐쇄 되거나 근무를 할 수 없는 경우 수입이 감소 되거나 단절 될 것에 대한 계획을 세운다..
- 결근 규정에 관해 상사나 노동 조합에 문의한다.
- 가정에서 할 수 있는 교육이나 운동을 계획한다. 책 등과 같은 자료를 준비한다.
- 가정에서 자녀들이 할 수 있는 오락 활동을 계획한다.

가정에서 장기간 재택할 경우 소지 해야 할 품목들:

예: **부패 하지 않는 음식**

- ~ 조리가 필요 없는 과일캔, 야채캔, 스프캔, 고기캔 등,
- ~ 단백질 또는 과일 바
- ~ 땅콩 버터 및 젤리
- ~ 건조 과일, 콩, 영양바
- ~ 크래커
- ~ 캔 주스
- ~ 병에 들은 물
- ~ 캔이나 병에 담은 아기 음식
- ~ 분유
- ~ 애완동물 음식

보건 및 비상 공급품

- ~ 글루코스 및 혈압 측정기 등 처방약품
- ~ 손 씻기에 쓸 비누, 물 또는 알코올
- ~ 아세트아미노펜 또는 이부프로펜 등 해열제
- ~ 체온계
- ~ 비타민
- ~ Pedialyte®와 같은 전해물질이 함유된 액체
- ~ 여분의 건전지와 손전등
- ~ 여분의 건전지와 휴대용 라디오
- ~ 수동 캔따기
- ~ 쓰레기 주머니
- ~ 티슈, 화장지, 일회용 기저귀

귀 가족 일원이 독감 증상을 보일 시(발열, 기침, 근육통):

- ✓ 수분을 많이 섭취하도록 권유한다.
- ✓ 가능한 환자가 편하게 쉬도록 한다. 휴식은 중요하다.
- ✓ 발열, 목통증 및 근육통에 아세트아미노펜 또는 이부프로펜을 사용한다.
- ✓ 어린이나 청소년들에게 아스피린을 주지 않는다; 이는 생명을 위협하는 질환인 라이 증후군을 유발할 수 있다.
- ✓ 미지근한(손목으로 느낄 수 있는 온도) 물에 적힌 스폰지를 이용해서 열을 낮추도록 한다. 알코올에 스폰지를 적히지 않는다.
- ✓ 쓰레기 주머니나 티슈등을 환자의 손이 닿을수 있는 곳에 보관 한다..
- ✓ 모든 가족 일원들이 손을 자주 씻도록 한다.
- ✓ 다른 가족 일원이나 손님들이 환자를 멀리 하도록 한다.
- ✓ 더 자세한 조언을 위해 보건 제공자들에게 연락 한다.. 만일 환자가 호흡 곤란을 경험하거나 병세가 더 악화되면 즉시 보건 제공자에게 연락한다.

문의가 있으시면 여러분의 학교 간호사 또는 보건 제공자에게 연락하십시오.

인플루엔자 전염 기간 동안에 주의해야 할 사항들. 여러분의 보건 제공자나 다음과 같은 웹사이트가 최근 안내 사항을 제공할 수 있습니다:

공중 보건 - 시애틀 및 킹 카운티 지역 @

www.kingcounty.gov/health/pandemicflu

공식 미국 정부 제공 개인 및 가족 계획 정보 안내 웹사이트 @

www.flu.gov