제 14 권 , 3 호

건강 정보

뉴욕시 보건 및 정신위생국

전 뉴욕시민의 관심사에 대한 건강 정보 시리즈 #104

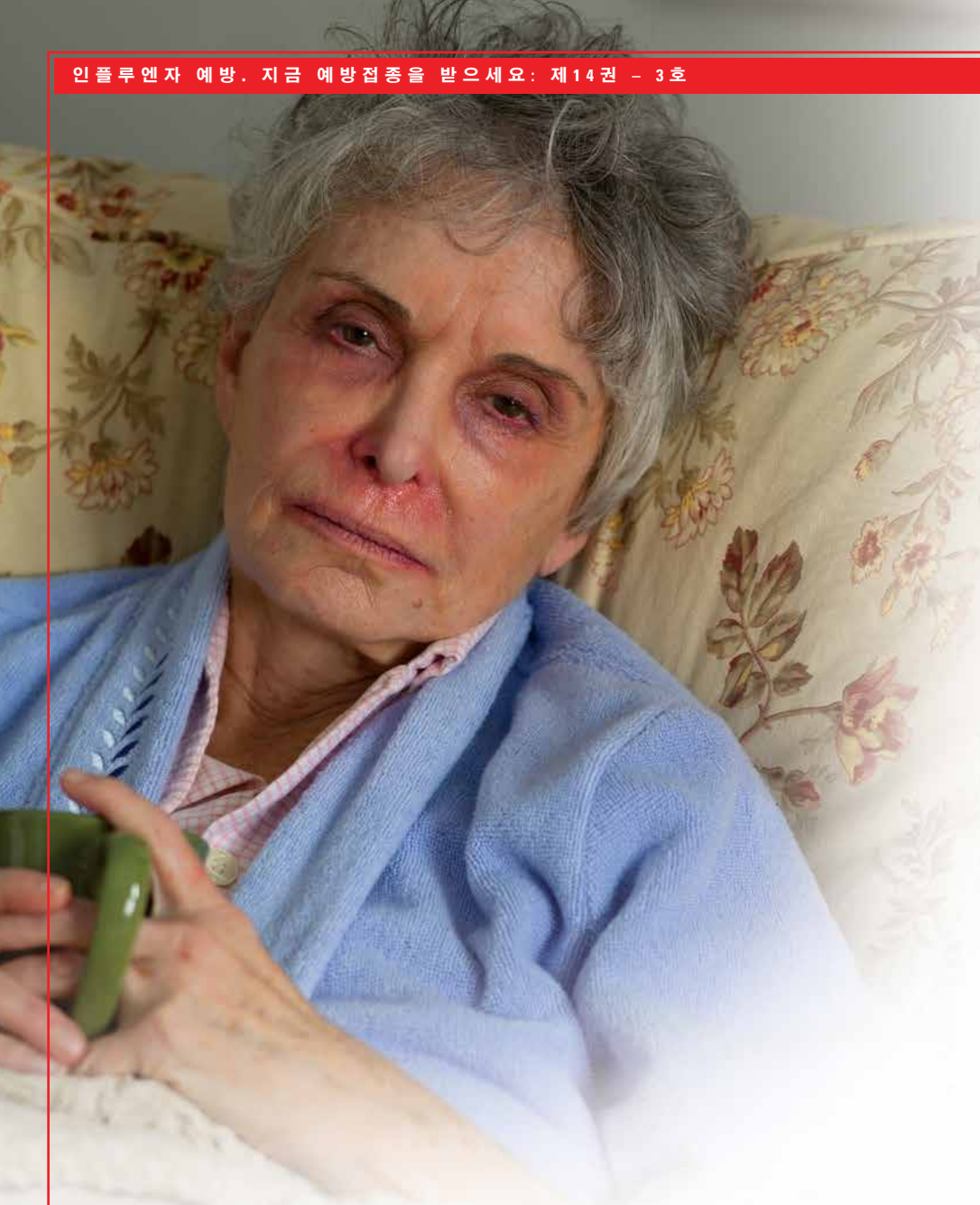
인플루엔자 예방.

지금 예방접종을 받으세요.

311번으로 전화하거나 877877 번에 flu 라고 문자를 보내서 예방접종 장소를 확인하세요.

Health Bulletin #104: Avoid Influenza. Get Vaccinated Today. (Korean)

NYC Health



인플루엔자(독감)는 쉽게 전염되는 폐 감염입니다.

- 인플루엔자는 열, 기침, 인후염, 근육통을 유발하여 직장 또는 가정생활에 지장을 주고 여러분을 **괴롭힐** 수 있습니다.
- 인플루엔자는 폐렴, 이염, 비염 및 탈수증상과 같은 **심각한 건강상 문제를** 야기할 수 있습니다.
- 인플루엔자는 울혈성 심부전, 천식 및 당뇨와 같은 **기존의 건강상 문제를** 악화시킬 수 있습니다.

매년, 수천 명에 이르는 뉴욕 주민들이 인플루엔자로 사망합니다. 2014-15 년도 독감 시즌에만 140명이 넘는 미국 어린이가 사망하였고 수천 명 이상의 어린이가 입원했습니다. **가족의 건강이 위협받지 않도록 하세요.**

인플루엔자로부터 가족을 보호하세요.

1. 예방접종을 받으세요.

- 연령이 6개월 이상인 모든 사람은 예방접종을 받아야 합니다.
- 매년 예방접종을 받으세요. 새로운 바이러스로부터 여러분을 보호하기 위해 인플루엔자 시즌마다 예방접종이 갱신됩니다. 해당 접종은 주사로 맞을 수도 있고 FluMist® 라는 비강 스프레이로도 가능합니다.
- 인플루엔자 피크 시즌(1월부터 3월)까지 예방접종을 기다리지 마세요. 늦여름 또는 초가을에 접종이 준비되는 대로 바로 예방접종을 받으세요. 하지만 예방접종을 받지 않는 것보다는 늦게라도 받는 게 훨씬 낫습니다.

2. 세균을 퍼뜨리지 마세요.

- 기침이나 재채기를 할 때는 코와 입을 가리세요. 티슈를 사용하거나 팔꿈치 안에 대고 재채기하세요. 손을 이용하지 마세요.
- 손을 비누와 물 또는 알코올성 손 소독제로 자주 씻으세요.
- 독감에 걸린 경우, 해열제를 복용하지 않은 상태로 최소 24시간 동안 열이 나지 않을 때까지 직장 또는 학교에 가지 말고 집에서 휴식을 취하세요.

3. 항바이러스제에 관해 알아보세요.

- 이미 인플루엔자에 걸린 경우, 항바이러스제를 통해 보다 빠른 시일 내에 회복할 수 있습니다.
- 인플루엔자 합병증에 취약한 경우(***고위험군*** *참조*), 조기에 항바이러스제를 맞으면 심각한 질병을 예방할 수 있습니다.
- 이미 독감에 걸린 경우 항바이러스제가 도움이 될 수 있지만, 인플루엔자를 예방하기에 가장 좋은 방법은 예방접종입니다.

부담적정 보험법(Affordable Care Act)에 따라, 여러 건강 보험 플랜에서는 독감 예방접종을 무료로 보장해야 합니다. 여러분의 보험 회사에 확인해 보세요.

초판 인쇄: 2003년 9월 – 개정/재인쇄: 09/09, 10/09, 09/10, 09/11, 10/12, 11/13, 10/14, 10/15

자녀의 건강 관리를 위한 예방접종 시기

뉴욕 시에서 인가한 보육 또는 탁아 시설, 헤드 스타트 (Head Start) 또는 유아원에 다니는 6개월에서 5살 사이 모든 아이의 경우 매년 7월 1일에서 12월 31일 사이에 독감 예방접종을 1회 받아야 합니다.

독감 예방접종 장소를 찾아보세요.

- 가족 주치의 또는 1차 의료 제공자에게 문의하세요.
- 가까운 약국을 이용하세요. 많은 약국에서 18 세 이상의 성인을 대상으로 예방접종을 제공합니다.
- 직장에서 예방접종을 제공하는지 확인하세요.
- 뉴욕 시 보건부 (New York City Health Department) 면역 클리닉 또는 뉴욕 시 보건 및 병원 공사 (New York City Health and Hospitals Corporation) 소속 병원/클리닉을 방문하세요. 해당 장소에서는 모든 환자 및 방문객에게 독감 예방접종을 무료로 또는 저렴하게 제공합니다.
- 동네 또는 우편번호로 위치를 검색하세요. 311번으로 전화하거나 877877 번으로 **flu** 라고 문자를 보내세요.*

* 문자 메시지 및 데이터 이용료가 부과될 수 있습니다. *금연하려면 **STOP**이라고 보내고 자세한 정보를 원하면 HELP라고 보내 주십시오. 이용 약관 및 개인정보 보호정책을 확인하려면 nyc.gov/health를 방문하십시오.*

311로 전화하세요

건강정보지 받아보실 수 있습니다.

모든 건강 정보지를 원하시면, **nyc.gov** 를 방문하셔서 **Health Bulletins** 를 검색하십시오.

무료 이메일 구독을 하시려면 **nyc.gov/health/email** 을 방문해 주십시오.

연령이 6개월 이상인 모든 사람은 매년 예방접종을 받아야 합니다.

고위험군

- **65세 이상 성인**
- **임신 중인 여성**
- **5세 미만 아동(특히 2세 미만)**
- **다음을 포함한 특정 건강 상태가 있는 사람:**
  - 당뇨병
  - 폐 또는 심장 질환
  - 천식
  - 겸상 적혈구 빈혈증
  - 신장 또는 간 질환
  - 신진대사장애
  - 면역 시스템 저하(예: HIV 또는 항암치료로 인함)
  - 발작, 신경 및 근육 장애와 같이 호흡에 문제를 유발할 수 있는 장애
- **극도로 과체중인 사람**
- **장기간 아스피린 요법을 받고 있는 아동 및 청소년 (6개월에서 18세 사이)**
- **요양원 또는 기타 간호 시설에 거주하는 사람**
- **아메리카 원주민 및 알래스카 원주민**

의료계 종사자 및 너무 어려서 예방접종을 받을 수 없는 영아를 돌보는 사람과 같이 합병증의 위험이 높은 사람과 가까운 접촉을 하는 사람들 역시 예방접종을 받아야 합니다.

제 14 권 , 3 호

건강 정보

뉴 욕 시 보 건 및 정 신 위 생 국

전 뉴욕시민의 관심사에 대한 건강 정보 시리즈 #104

뉴욕시 보건 및 정신위생국
New York City Department of Health and Mental Hygiene
Gotham Center, 42-09 28th Street
L.I.C., New York 11101-4134

Bill de Blasio, 시장
Mary T. Bassett, MD, MPH, 공중보건학 전공 의학 박사, 집행위원

인플루엔자 예방.

지금 예방접종을 받으세요.

311로 전화하세요

뉴욕시 비응급 서비스의 경우 170개 이상의 언어로 전화 통역이 제공됩니다.

DI6TCNY10K - 10.15