이 안내서는 오디오와 다음 언어로도 제공됩니다.

Arabic
زُر NYC.gov/readyny للحصول على نسخ باللغة العربية من هذا الدليل.

Bengali
এই নির্দেশিকাটির বাংলা কপির জন্য NYC.gov/readyny দেখুন

Chinese
請撥打311或訪問NYC.gov/readyny，獲得本指南的中文版本。

English
Call 311 or visit NYC.gov/readyny for copies of this guide in English.

French
Visitez NYC.gov/readyny pour obtenir des exemplaires de ce guide en français.

Haitian Creole
Ale nan sitwèb NYC.gov/readyny pou jwenn kopi gid sa a nan lang Kreyòl Ayisyen.

Italian
Visita il sito NYC.gov/readyny per ricevere una copia di questa guida in italiano.

Korean
한국어로 된 안내서 사본은 NYC.gov/readyny를 방문하십시오.

Polish
Kopia w języku polskim jest opublikowana pod adresem NYC.gov/readyny.

Russian
Позвоните по номеру 311 или посетите сайт NYC.gov/readyny, чтобы получить эту брошюру на русском языке.

Spanish
Llame al 311 o visite NYC.gov/readyny para obtener acceso a este folleto en español.

Urdu
اس رہنما پرچے کی کاپی اردو زبان میں حاصل کرنے کے لیے NYC.gov/readyny ملاحظہ کریں۔

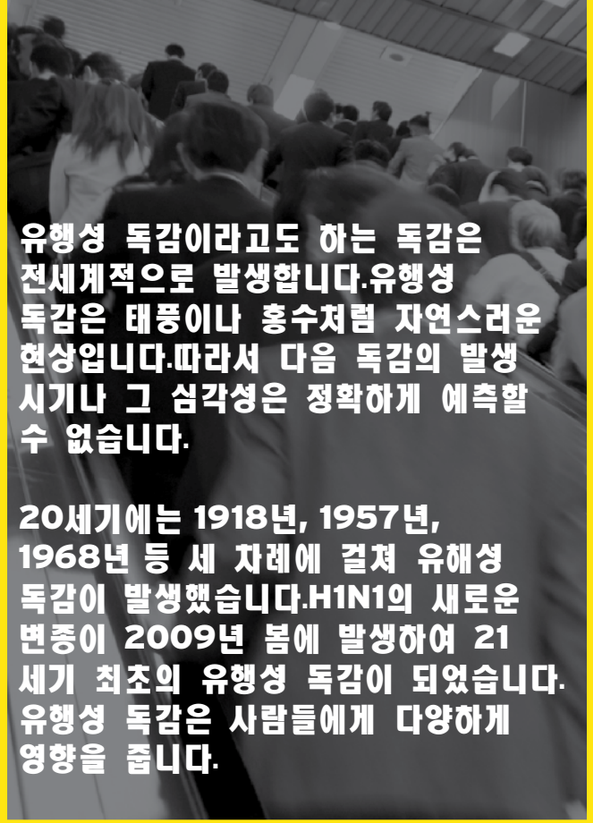
Yiddish
באזוכט NYC.gov/readyny פאר קאפיס פון דעם פאפיר אין אידיש.

Korean, 2014 Edition

준비된 뉴욕
유행성 독감

NYC
비상 관리 사무소
보건복지국
Bill de Blasio 시장

APPROVED Ready



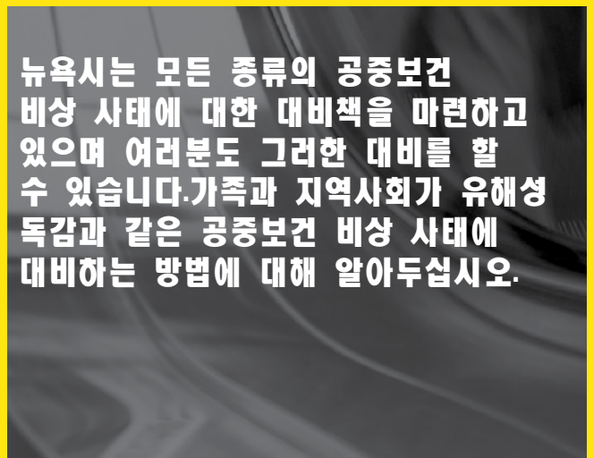
유행성 독감이라고도 하는 독감은 전세계적으로 발생합니다.유행성 독감은 태풍이나 홍수처럼 자연스러운 현상입니다.따라서 다음 독감의 발생 시기나 그 심각성은 정확하게 예측할 수 없습니다.

20세기에는 1918년, 1957년, 1968년 등 세 차례에 걸쳐 유해성 독감이 발생했습니다.H1N1의 새로운 변종이 2009년 봄에 발생하여 21세기 최초의 유행성 독감이 되었습니다. 유행성 독감은 사람들에게 다양하게 영향을 줍니다.

유행성 독감의 심각한 정도

1918-19
10,000명의 감염자 중에서 250명 사망

2009-10
10,000명의 감염자를 기준으로 볼 때 사망자가 3명 적음



뉴욕시는 모든 종류의 공중보건 비상 사태에 대한 대비책을 마련하고 있으며 여러분도 그러한 대비를 할 수 있습니다.가족과 지역사회가 유해성 독감과 같은 공중보건 비상 사태에 대비하는 방법에 대해 알아두십시오.

유행성 독감 안내

계절성 독감과유행성 독감

계절성 독감은 사람들 사이에서 기침이나 재채기를 통해 퍼집니다.1주일 이상 지속될 수 있는 증상에는 기침, 고열, 몸살 등이 포함됩니다.특정 감기 변종을 앓기 시작하거나 감기 예방 접종을 받으면 면역력이 생깁니다.계절성 독감 바이러스는 매년 조금씩 변화되므로 매년 가을이나 겨울 계절성 독감 백신을 접종해야 합니다.

독감 바이러스가 급진적으로 변화할 때 독감 유행이 발생하여 많은 사람들이 감염되기 쉽습니다.유행성 독감은 전세계에 급속도로 확산되며 광범위한 질병과 사망에까지 이르게 할 수 있습니다.유행성 독감 바이러스는 계절성 독감보다 더 순하거나 심할 수 있습니다.기존의 계절성 독감 백신은 새로운 유행성 독감 변종으로부터 보호해주지 않습니다.

유행성 독감의 예상 가능한 증상

- 고열
- 두통
- 오한
- 심한 피로감
- 마른 기침
- 인후통
- 콧물 또는 코막힘
- 몸살
- 어린이의 경우, 종종 소화불량 발생

정보 얻기

페이스북과 트위터의 OEM
www.facebook.com/NYCemergencymanagement
@nycoem

Notify NYC
NYC.gov/notifynyc를 방문하거나 311로 전화하거나 트위터에서
@NotifyNYC를 팔로우하여 비상 알림 서비스에 등록하십시오

유행성 독감이 뉴욕시에 미칠 수 있는 영향

심각한 유행성 독감은 몇 개월 동안 지속되고 재발하여 사람들이 생활하고 통근하고 일하는 뉴욕시의 일상 생활에 주요한 방해 요소가 될 수 있습니다.바이러스 전파를 줄이기 위해 학교, 어린이집, 사업체들을 폐쇄해야 할 수도 있습니다.공공 행사도 최소될 수 있습니다.

보건 당국은 독감과 유사한 증상을 가지거나 그러한 증상에 노출된 사람들을 다른 사람들과 격리할 것을 권장할 수 있습니다.뉴욕시에서 유행성 독감이 발생했을 때 대중적 장소를 피하는 것은 어렵지만 증상이 있는 사람들과 약 3피트 정도 이상의 거리를 두고 앉거나 서 있도록 하십시오.

유행성 독감이 발생하는 동안에는 많은 사람들이 동시에 독감을 앓아 병원과 의원이 붐빌 수 있습니다. 가게의 식품, 식수, 연료 등도 부족할 수 있습니다.

지금 할 수 있는 조치

자신을 보호하고 독감의 확산을 방지

간단한 건강 습관을 일상 생활에서 익혀서 독감 바이러스의 감염과 확산 위험을 줄이십시오.자신의 건강을 돌본다면 가족과 지역사회를 보호하는데 도움이 될 것입니다.

세균 확산 방지

- 기침이나 재채기를 할 때는 손이 아니라 티슈, 팔, 소매 등을 사용하여 입을 가리십시오.
- 비누와 온수로 손을 자주 씻으십시오.물이 없다면 알코올 성분의 손 세정제를 사용하십시오.
- 몸이 아플 때는 집안에서 지내고 자녀가 아프다면 어린이집이나 학교에 보내지 않도록 하십시오.

독감 위험에 대한 대비

- 유통기한이 긴 식품, 물, 가정용 물품을 최대한 많이 준비하여 공공 장소를 방문해야 할 일을 최소화하십시오.
- 진통제, 소화제, 기침약, 감기약 등과 같은 일반 약품을 구비하여 독감 증상을 완화할 수 있도록 하십시오.
- 만성 질병이 있을 경우, 처방약 공급을 지속적으로 받을 수 있도록 하십시오.
- 직장이나 자녀의 어린이집 또는 학교에 독감 발생시 계획에 대해 문의하십시오.
- 독감에 걸린 사람은 병균을 차단하기 위해 의료용 마스크나 입과 코를 막아주는 장치를 착용하십시오.
- 비상 물품 키트에 구비해야 할 물품에 대한 자세한 정보는 NYC.gov/readyny를 방문하거나 311 (TTY: 212-504-4115)로 전화하여 준비된 뉴욕(Ready New York) 안내서를 요청하십시오.

유행성 독감 발생 시

뉴욕시 보건국은 전세계 공공 보건 당국과 협력하여 새로 발생하는 유행성 질병의 징후에 대해 주의 관찰하고 있습니다.뉴욕시는 또한 병원, 의원, 의사, 뉴욕 주민들이 유행성 독감에 대처하도록 대비책을 마련하고 있습니다.

새로운 백신이 개발될 때까지 최고 6개월이 걸릴 수 있습니다.백신이 출시될 때까지 기침할 때 입을 막거나 손을 씻는 것과 같은 간단한 방법이 감염 확산을 방지하는 최선의 방법입니다.

뉴욕시 보건 당국과 의사들은 심각한 질병이나 사망 위험에 처한 감염자들에게 항생제를 우선 제공할 계획입니다.항생제는 독감 증상이 발생한지 48시간 이내에 복용할 경우 증상을 완화하는데 도움이 될 수 있습니다.독감을 더욱 위험하게 할 수 있는 증상에는 다음이 포함됩니다.

- 임신
- 천식 또는 기타 만성 호흡기 질환
- 심장, 신장 또는 간 질환
- 겸상 적혈구성 빈혈과 같은 혈액 질환
- 당뇨병과 같은 신진대하 이상
- 질병이나 약품으로 인해 약화된 면역체계
- 뇌와 근육 질환
- 19세 미만의 환자에 대한 장기적인 아스피린 치료

정신 건강 관리

뉴욕시의 유행성 독감은 일상 생활을 방해하고 본인과 가족에게 스트레스를 유발할 수 있습니다.평소 생활에 현명한 건강 습관을 익힌다면 건강 관련 응급 상황이 발생했을 때 근심을 덜 수 있을 것입니다.유행성 독감 발생 시 스트레스를 줄이는 방법:

- 연락 유지: 가족과 친구들에게 전화, 이메일 또는 기타 방법으로 연락하십시오.
- 독서, 음악 감상, 운동 등과 같이 마음이 편안해지는 일을 하십시오.
- 최신 보건 뉴스를 확인하는 것이 중요하지만 반복적으로 좋지 않은 이미지나 뉴스를 접하는 것은 해로울 수 있습니다.잠시 동안만 뉴스를 보거나 듣고 아이들이 뉴스를 접할 때도 같이 있도록 하십시오.
- 정보, 지원 및 추천이 필요한 경유, 뉴욕시의 24시간 비공개 정신 건강 핫라인인 LifeNet으로 연락하십시오.
  - 영어: 800-LifeNet(543-3638)
  - 스페인어: 877-Ayudese(298-3373)
  - 아시아 언어: 877-990-8585
  - TTY:212-982-5284
  - 기타 언어: 311

정보 얻기

유행성 질병이나 기타 건강 관련 응급 상황이 발생하면 뉴욕시 보건국은 언론, 311, 기타 방법을 통해 증상, 의사에게 가야 할 경우, 가정에 머물러야 할 경우, 치료를 받을 장소, 환자를 돌보는 방법 등에 대한 정보를 제공합니다.

기타 자료

FLU.GOV
www.flu.gov

NYC OEM
NYC.gov/oem

뉴욕시 독감 정보
NYC.gov/flu