" 가정에서 인플루엔자 및 기타 호흡기 바이러스 감염이 있는 어린이와 청소년을 돌보는 방법 및 예방 "

아시아 소아감염학회(The Asian Society for Pediatric Infectious Diseases) 가 부모, 어린이, 임산부, 만성질환자 또는 노인 및 보호자를 대상으로 공동 호소합니다 . Asia Pacific Pediatric Association , The Hong Kong Society for Paediatric Immunology Allergy and Infectious Diseases , The Hong Kong Chinese Medical Association Ltd., The Hong Kong Society for Infectious Diseases , The Hong Kong Society for Microbiology and Infection , Dr Hon David LAM Tzit-yuen, Member of the Legislative Council (Healthcare) , Hon Chan Hoi-yan, Member of the Legislative Council (Election Committee) , The Indonesian Pediatric Association , The Macau Pediatric Society , Centre for Health Education and Health Promotion, The Chinese University of Hong Kong , The Macau Universal Health and Medical Development Association , The Obstetrical and Gynaecological Society of Hong Kong , The Association of Licentiates of Medical Council of Hong Kong , The College of Nursing Hong Kong , The Hong Kong College of Paediatric Nursing , The Hong Kong Paediatric Nurses Association , The Hong Kong Midwives Association , The Hong Kong **소아청소년 피부과학회** , **홍콩 학교간호사협회** , **아시아 의학 전문가 아카데미** , **홍콩 유아교육자협회** 및 Silveriders

인플루엔자 및 기타 호흡기 바이러스 감염의 전염 경로 및 잠복기 :

공기 , **비말** , 그리고 **접촉을** 통해 전파될 수 있습니다 . 인플루엔자 및 기타 호흡기 바이러스 감염의 **증상은 다음과 같습니다.** 바이러스에 노출된 후 **2~8일이 걸립니다.**

인플루엔자 및 기타 호흡기 바이러스 감염 의 **증상** :

독감 및 기타 호흡기 바이러스 감염의 주요 증상은 **발열** , **기침** , **콧물** , **인후통** , **오한 및 근육경직** , **메스꺼움, 구토** , **설사** , **몸살** , **두통 입니다** .

인플루엔자 바이러스와 기타 호흡기 바이러스는 심각한 호흡기 감염을 유발할 수 있습니다 . 폐를 침범하면 " **급성 폐렴** "을 유발할 수 있습니다. 환자는 호흡 곤란을 겪으며 청색증과 호흡 곤란을 겪습니다. " **급성 뇌병증"은** 바이러스가 중추신경계에 침투하여 염증 반응을

유발하는 심각한 신경 질환입니다. 증상으로는 발작과 의식 장애가 있으며, 악화 속도가 빠르며, 환자는 빠르게 혼수상태로 진행되어 사망에 이를 수 있습니다. 다행히 회복하더라도 광범위한 다발성 장기 손상과 평생 신경학적 결손을 겪게 되므로 장기적인 치료와 재활 치료가 필요합니다. 경우에 따라 인플루엔자 및 기타 호흡기 바이러스 감염은 심장 근육의 염증인 " **심근염 "을 유발하여 치명적일 수 있습니다.**

현재 과학 문헌에 따르면 **고위험군** (**영유아, 어린이, 임산부, 노인, 만성질환자 등**) 은 **선천성 또는 후천성 면역결핍증 환자는** 중증 질환, 입원, 심지어 중환자실 입원까지 겪을 위험이 높으며, 일부는 인플루엔자 바이러스 감염 후 사망에 이르기도 합니다. 아이들은 학교와 지역 사회에서 빈번하고 밀접한 사회적 접촉과 그룹 활동을 하기 때문에 인플루엔자 및 기타 호흡기 바이러스를 쉽게 전파할 수 있습니다 . 또한, 아이들이 바이러스를 집으로 가져와 고위험군 가족 구성원을 감염시킬 수 있다는 사실도 잘 알려져 있습니다.

<u>인플루엔자 및 기타 호흡기 바이러스 감염이 있는 어린이와 청소년을 가정 에서 돌보는 것에 대한 권장 사항 :</u>

1. <u>감염 증상의 시작</u>:
   - **감염 증상을 보이기 시작한 날짜와 시간을 기록** 해야 하며 , 이를 통해 아이의 상태를 평가할 수 있습니다.

2. <u>정기적인 관찰</u>:
   - 아이의 **체온을 측정하고 기록하세요** .
   - **양을** 기록하세요 **구강액과 음식 섭취량** , **배뇨 및 배변 빈도** .
   - 기침, 콧물, 인후통, 몸살, 구토 등 **새로운 증상이** 나타나면 주의하세요.
   - 창백함, 호흡 곤란 및/또는 혼란 등 아이의 상태가 **악화되고 있음을 나타내는 증상이** 나타나면 **매우 주의 깊게 살펴보세요** .
   - 아래 차트는 다양한 연령대의 **평균 안정시 심박수와 호흡수를 나열한 것입니다.**

나이	심박수 /분	나이	호흡수/분
신생아 0~1개월	100-190	신생아	3 0- 60
1~11개월 영유아	90-160	1~11개월 영유아	30~ 60 세
1~2세 어린이	8 0- 130	1~2세 어린이	2 4- 40
3~4세 어린이	8 0- 120	3~5세 어린이	2 2- 35
5~6세 어린이	7 5- 115	6~12세 어린이	1 8-30
7~9세 어린이	7 0- 110	13세~17세 어린이	1 2- 16
세 이상 어린이	6 0- 100		

3. <u>**체온을** 측정하고 기록합니다</u> (정상 체온은 36.5~37.5oC입니다).

- 귀(고막) 온도계를 사용하여 **아이의 체온을 기록하세요. 4시간마다** .
- 이마를 만져서 온도를 측정하는 방식은 매우 부정확하고 신뢰할 수 없습니다.

- 부모/보호자는 아이의 발열, 두통, 인후통을 완화하기 위해 **적절한 용량 의 파라세타몰을 사용할 수 있습니다.**

4. <u>음식, 수분 섭취 및 휴식</u> :
   - 신선한 야채와 과일을 더 많이 섭취하고, 물을 더 많이 마시고, 규칙적으로 운동하여 **건강한 생활 방식을** 유지하세요 .
   - **충분한 휴식과 수면을** 취하는 것을 잊지 마세요 . 이러한 습관은 독감 및 기타 호흡기 바이러스에 맞서 싸우는 신체의 면역력을 강화하는 데 도움이 됩니다.

5. <u>어린이 개인 위생</u> :
   - 부모/보호자와 아이는 **집에 머물러야 합니다** . 다른 가족들과 떨어져서.
   - **부모/보호자는 수술용 마스크를 착용해야 하며** , 교차 감염 가능성을 줄이기 위해 **자녀가 적절한 크기의 마스크를 착용하도록 도와야 합니다** .

     - ✧ 질병통제예방센터의 권고에 따르면, **2세 이상 어린이는** 수술용 마스크를 착용하여 자신과 다른 사람을 독감 및 기타 호흡기 바이러스 감염으로부터 보호할 수 있습니다.
     - ✧ 마스크는 입과 코를 모두 꼭 덮어야 합니다.
     - ✧ 사용 후 수술용 마스크는 접어서 덮개가 있는 쓰레기통에 버려주세요. 버린 후에는 두 손을 깨끗이 씻으세요.
     - ✧ 만성 질환이나 장애가 있는 개인의 보호자는 다음 사항을 고려하여 수술용 마스크 착용 적합성을 평가해야 합니다.

       - ■ 개인의 자기관리 능력
       - ■ 수술용 마스크를 착용하면 호흡과 빨기가 제한되는지 여부 능력 ;
       - ■ 수술용 마스크 에 침이 너무 많이 흘러 내려 영향을 미치는지 여부 호흡 ;
       - ■ 비상 상황에서 개인이 도움 없이 수술용 마스크를 즉시 제거할 수 있는지 , 아니면 간병인이 수술용 마스크를 즉시 제거하는 데 도움을 줄 수 있는지 .

   - **아이에게 개인 위생을 철저히** 하고 손을 자주 씻도록 가르쳐 주세요. 식사 전후, 화장실 사용 후, 또는 더러워진 물건을 만진 후에는 흐르는 물에 비누로 양손을 최소 20초 동안 씻으세요. 손가락, 엄지손가락, 손목도 깨끗이 씻는 것을 잊지 마세요 .

- ✧ 손을 씻을 수 없는 환경이고 손이 눈에 띄게 더럽지 않은 경우, 부모/보호자와 아이는 70~80% 알코올 기반 손 소독제를 사용하여 손을 씻어야 합니다(알코올은 라이노바이러스, 엔테로바이러스, 아데노바이러스와 같은 비포낭 바이러스를 소독하는 데 효과가 낮다는 점을 기억하세요).
- ✧ 손을 깨끗이 씻기 전에 눈, 코, 입을 만지지 마세요.

- 아이가 사용하는 변기는 가정용 표백제를 1:49로 희석하여 정기적으로 청소해야 합니다.
- 아이에게 기침이나 재채기를 할 때 입과 코를 티슈로 가리도록 가르치고, 티슈를 덮개가 있는 쓰레기통에 조심스럽게 버린 후 손을 깨끗이 씻도록 하세요.

6. 가정 위생:
   - **집에서 환기를 잘 유지하세요**. 창문을 더 많이 여세요. 환기가 잘 되면 공기 중의 바이러스가 방 밖으로 효과적으로 배출될 수 있습니다. HEPA 필터는 바이러스를 걸러내는 데 유용합니다.
   - 아이는 개인 식기, 컵, 구강 청결제, 칫솔, 수건을 준비해야 합니다. 독감 및 기타 호흡기 바이러스 감염이 있는 아이는 다른 아이 또는 어른과 개인 물품을 공유해서는 안 됩니다.

   - 매일 1:99 비율로 희석한 가정용 표백제로 집을 청소하세요.
   - 아이의 장난감은 매일 1:49 비율로 희석한 가정용 표백제를 사용하여 깨끗이 닦으세요. 아이의 재채기나 기침으로 인해 오염된 물건은 1:49 비율로 희석한 가정용 표백제로 소독해야 합니다.
   - 바이러스 확산을 예방하기 위해 U자형 배수구에 정기적으로 물을 채워주세요.

7. 인플루엔자 및 기타 호흡기 바이러스 감염의 자연적 경과:

   - 부모/보호자는 침착함을 유지해야 합니다. 열은 약 2~3일 동안 지속되며, 다른 증상은 보통 일주일 이내에 가라앉습니다.
   - 항바이러스 약물을 복용할 때는 의사의 조언을 따르세요. 질병의 심각성을 줄이는 데 최대 효과를 얻으려면 증상이 나타난 후 가능한 한 빨리, 바람직하게는 48시간 이내에 투여해야 합니다.
   - 열이나 다른 증상이 지속되면 가정의와 상담하여 자세한 조언을 받으세요.

8. 즉각적인 의료 처치가 필요한 **경고 신호는** 무엇입니까?

   - 아이에게 **호흡곤란**, **입술이 파랗게 변함, 흉통**, 심장 **박동 이 빨라짐**, **감각의 갑작스러운 변화나 혼란**, **지속적인 고열**, **구강 섭취 부족**, **경련** 등 의 증상이 나타나면 **즉시 병원에 구급차를 부르세요**.

9. 인플루엔자 바이러스 감염에 대한 예방 접종:
   개인 및 환경 위생 습관을 유지하는 것 외에도, **인플루엔자 예방 접종은 인플루엔자 감염 후 중증 질환 및 입원을 예방하는 가장 효과적인 방법입니다**. 고위험군은 인플루엔자 바이러스

감염 후 중증 질환 및 입원을 예방하기 위해 계절성 인플루엔자 예방 접종을 받는 것이 필수적입니다. 예방 접종은 회복 후에도 사망률이나 후유증을 크게 줄일 수 있습니다.

영유아, 어린이, 청소년은 모든 가족의 중요한 구성원일 뿐만 아니라 우리 사회의 미래를 지탱하는 주요 기둥입니다. **우리는 모든 어린이의 소중한 가치를 절대적으로 돌보고 소중히 여기며 그들의 건강을 보호하고 그들이 잘 자랄 수 있도록 할 책임이 있습니다** .부모와 보호자는 과학적 관점에서 백신 접종의 이점을 소중히 여겨야 합니다. **예방 접종은 영유아, 어린이, 청소년의 건강과 생명을 보호하기 위한 것입니다** .과학적 데이터에 따르면 계절성 인플루엔자 백신은 임상적으로 매우 효과적이며 심각한 백신 부작용은 드뭅니다.현재 인플루엔자 유행을 예방하기 위해 대중, 특히 부모와 보호자에게 가능한 한 빨리 2025/26 계절성 인플루엔자 백신으로 영유아, 어린이, 청소년을 예방 접종해 주시기를 간곡히 부탁드립니다. 질문이 있으시면 가정의와 상담하십시오.

참고문헌:

2025년 10월 19 일

1. **독감의 확산 경로 인플루엔자(독감)** , 질병통제예방센터(CDC). https://www.cdc.gov/flu/about/disease/spread.htm

2. **생리적 변수의 허용 범위** . 임상 진료 지침. 멜버른 왕립 어린이 병원. https://www.rch.org.au/clinicalguide/guideline_index/Normal_Ranges_for_Physiological_Variables/

3. 수잔나 플레밍, 매튜 톰슨, 리처드 스티븐스, 칼 헤네건, 아네트 플뤼데만, 이언 마코노치, 라이오넬 타라센코, 데이비드 맨트 (2011). **출생부터 18세까지 아동의 정상 심박수 및 호흡수 범위: 관찰 연구에 대한 체계적 고찰** . 랜싯, 377(9770), 1011 – 1018. doi:10.1016/s0140-6736(10)62226-x

4. Herbert A, Pearn J, Wilson S. **소아 호흡수 정상 백분위수 - 광학 센서를 통해 측정한 기준 범위** . Children (Basel). 2020;7(10):160. 2020년 10월 2일 출판. doi:10.3390/children7100160

5. **자녀의 심박수가 건강한가요?** 댈러스 아동 의료 센터. https://www.childrens.com/health-wellness/is-your-childs-heart-rate-healthy

6. UpToDate. **소아 호흡수 및 심박수 하한선, 정상 범위, 연령별 상한선** . https://www.uptodate.com/contents/image?imageKey=EM%2F78097# !

7. **영유아 및 소아 활력 징후에 대해 알아야 할 사항.** 클리블랜드 클리닉. https://health.clevelandclinic.org/pediatric-vital-signs

8. 데이비드 C 렁, 마이크 YW 콴, CB 초우. **SARS-CoV-2의 공기 중 전파: 학교 재개를 대비한 환기 개선 전략** . 홍콩 Med J 2021; 27:이펍 . https://doi.org/10.12809/hkmj215122