

Influenza

Influenza, also called the flu, is an illness caused by a virus. It is easily spread from person to person by coughing, sneezing or close contact. You may become ill with the flu 1-4 days after being around people who have it. The peak flu season in the United States is from November to April.

Signs

- Fever or chills
- Cough or sore throat
- Sore or aching muscles
- Headache
- Vomiting
- Diarrhea
- Runny or stuffy nose
- Earache
- Red, watery and sore eyes
- Feeling very tired

Your Care

Your care may include:

- Taking medicine to treat the virus, diarrhea, fever, body aches or cough
- Resting
- Drinking at least 8-10 glasses of liquids each day
- Avoiding alcohol and tobacco
- Using a humidifier to help you breathe easier

Preventing Influenza

- Wash your hands often, especially after blowing your nose.
- Cover your mouth with a tissue when you cough or sneeze. Then, wash your hands.
- Avoid touching your eyes, nose or mouth.
- Avoid getting close to other people in public places such as schools, stores and churches if you have any signs of the flu.
- Get a flu vaccine or shot before the flu season each year.
- The flu shot is recommended for:

인플루엔자

흔히 독감 (Flu) 이라고 부르는 인플루엔자는 바이러스가 그 원인입니다. 기침이나 재채기 또는 가까운 접촉으로 다른 사람들에게 쉽게 감염됩니다. 일단 감염이 되면 1-4 일 내에 증상이 나타납니다. 미국에서 독감이 가장 심한 계절은 11 월과 4 월입니다.

증상

- 열이나 오한
- 기침이나 인후염
- 근육이 아프다
- 두통
- 구토
- 설사
- 콧물이나 코 막힘
- 귀에 통증
- 눈이 빨갛게 되고, 눈물이나고, 아프다
- 매우 피곤하다

관리 방법

아래와 같은 방법들 포함:

- 바이러스나 설사 치료제, 열 내리는 약, 근육통이나 기침약 복용
- 휴식
- 하루에 최소한 8-10 컵의 물을 마신다
- 알코올이나 담배를 피한다
- 숨쉬기가 용이하도록 가슴기를 사용한다

독감 예방하기

- 특히 코를 푼 후를 비롯해 손을 자주 씻는다.
- 기침이나 재채기를 할 때 휴지로 입을 가린다. 그 다음 손을 씻는다.
- 가급적이면 눈이나 코 또는 입에 손을 대지 않는다.
- 독감 증세가 있으면 학교나 상점 또는 교회같이 사람들이 많이 있는 곳을 피한다.
- 매년 독감 계절이 오기 전에 독감 예방주사를 맞는다.
- 독감 예방주사 후보자들:

Influenza. Korean.

- People 50 years of age or older
 - People in nursing homes or chronic care facilities
 - Adults and children with weak immune systems. People with chronic conditions such as diabetes and diseases of the heart, kidneys and lungs
 - Children and teenagers who receive long-term aspirin therapy
 - Women who will be more than 3 months pregnant during flu season
 - Health care workers and caregivers of those who are at risk of getting the flu
 - All children 6-23 months of age
 - People caring for and those in contact with infants less than 2 years of age
- **The flu vaccine cannot cause the flu.** You may have mild side effects from the shot, such as arm soreness, slight fever and muscle aches.
 - **Do not** get the flu shot if you are allergic to eggs or have had an allergic reaction to a previous flu shot.
 - Contact your doctor or local health clinic for information about when and where to get a flu shot.

Call your doctor **right away** if you have:

- Chest pain or a deep cough with a lot of mucus.
- Trouble breathing. The flu can cause pneumonia.
- Severe neck pain or stiffness.
- Trouble thinking clearly.
- A fever that lasts more than 3-4 days or your temperature is over 101 degrees F or 38 degrees C.
- A temperature that keeps getting higher, even after taking medicine for it.
- Vomiting or diarrhea that lasts more than one day.
- Ear pain.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

10/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

- 50 세 이상 연장자들
- 너싱홈이나 장기 요양원 입주자들
- 면역체제가 약한 성인이나 어린이들. 당뇨나 심장, 신장, 폐질환 등 만성적인 질환을 갖고 있는 사람들
- 장기적인 아스피린 요법을 받는 어린이나 십대
- 독감 계절이 임신 3 개월 이상이 될 여성들
- 독감에 노출된 병원 근무자들이나 간병인들
- 6-23 개월 사이의 모든 아기들
- 2 세 미만의 아기들을 돌 보는 사람들

- **독감 예방접종은 독감을 유발하지 않음.** 예방주사를 맞으면 맞은 부위가 약간 아프거나, 약간의 열이나 근육통이 생길 수 있습니다.
- 계란에 알레르기가 있거나 이전에 독감 주사를 맞고 알레르기가 있었으면 독감 예방주사를 **맞지 마십시오.**
- 언제 그리고 어디서 독감주사를 맞아야 하는 지 알고 싶으면 의사나 보건소에 연락하십시오.

아래와 같은 경우 의사에게 **즉시** 연락하십시오:

- 가슴에 통증 또는 기침을 하면 가래가 많이 나올 때.
- 숨쉬기가 어렵다. 독감은 폐렴을 유발할 수 있다.
- 목에 심한 통증이 있거나 뻣뻣하다.
- 머리가 멍해져서 생각이 잘 안 난다.
- 열이 3-4 일 계속되거나 열이 화씨 101 도(섭씨 38 도) 이상.
- 약을 먹어도 열이 계속 오른다.
- 구토나 설사가 하루 이상 지속된다.
- 귀에 통증.

질문이나 문제가 있으면 의사나 간호사와 상담하십시오.

Influenza. Korean.

10/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.