

Pandemic Flu: What it is and How to Prepare

When many people get a disease at the same time, it is called a pandemic. Pandemic flu is caused when people get sick or infected from a **new** flu virus that had not been harmful to people before. This type of flu spreads easily from person to person and can cause many people to become very ill or die. Pandemic flu may come and go in waves that can last for months at a time. Over the last 100 years, there have been three pandemic flu outbreaks. It is not known when the next pandemic flu will occur or how severe it will be.

Signs of Flu

The signs of seasonal flu are fever, cough, runny nose and muscle pain. The signs of pandemic flu are the same, but they may be more severe and affect more people. With pandemic flu, healthy adults may be at increased risk for problems.

What Is Avian Flu?

Avian flu, also called bird flu, is a disease found in wild and farm birds. There is a concern that the bird flu will become the next pandemic flu. Bird flu viruses do not often infect humans. There have been some rare cases of human infection from direct contact with infected birds. It is safe to eat well-cooked poultry such as chicken, turkey, duck and other game birds because cooking destroys germs, including bird flu viruses.

Experts are watching for changes in the bird flu virus that would cause it to infect people and be passed from person to person. This could lead to a pandemic.

유행성 독감: 그 정체와 예방법

많은 사람들이 같은 시기에 병에 걸릴 때, 그것을 일컬어 유행성이라 합니다. 유행성 독감은 사람들이 아파서 쇠약해져 있을 때, 이전에 사람들에게 영향이 미치지 않던 새로운 독감 바이러스에 의해 감염되는 것입니다. 이런 종류의 독감은 개인과 개인의 접촉으로 쉽게 번지며 많은 사람들이 심각한 상태가 되거나 사망에 이르게 됩니다. 유행성 독감은 단기간에 걸렸다가도 완쾌되고 때로는 장기간으로 지속될 수도 있습니다. 지난 100 년 간에 걸쳐 3 종류의 독감이 출현했습니다. 언제 다음 번의 독감이 발생되고 얼마나 위험할지는 누구도 모릅니다.

독감의 증상

계절성 독감의 증상은 발열, 기침, 콧물과 근육통이 수반됩니다. 유행성 독감의 증상은 계절성 독감의 증상과 비슷하지만, 많은 사람들에게 큰 영향과 더 위험한 영향을 미칠 수 있습니다. 유행성 독감은 건강한 성인에게도 문제의 위험이 더 증가할 수 있습니다.

조류 독감이란 무엇인가?

조류독감이라고 불리는 이 병은 농장에서 사육되는 양식장 조류들과 야생의 조류에서 발생합니다. 조류독감이 다음 차례의 유행성 독감이 될 것이라는 우려가 있습니다. 이 조류독감의 바이러스는 사람들에게 좀처럼 영향을 주지 않습니다. 감염된 조류와의 직접 접촉에 의해, 인간에게 영향을 미친 아주 드문 예가 발생하고 있습니다. 닭, 칠면조, 오리 그리고 사냥한 새들을 완전히 익혀서 먹어도 괜찮습니다. 익히면 조류독감의 바이러스를 포함, 세균을 파괴하기 때문입니다.

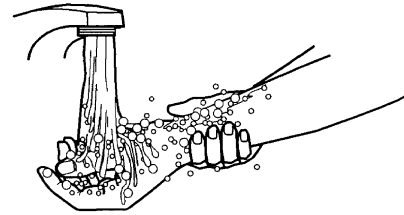
전문가들은 조류독감의 바이러스가 사람들에게 감염의 원인이 되거나 사람들에게 전파되는지 주시하고 있습니다. 이것이 유행성이 될 수도 있기 때문입니다.

Controlling the Spread of the Flu

It may take six months or longer to make a vaccine for pandemic flu. The supply of vaccine will be small in the early stages of a pandemic. We do not know if the medicines used to treat and prevent seasonal flu will help.

To help prevent spreading the flu, be sure to:

- **Wash your hands often** with soap and water. Use alcohol-based hand sanitizer when soap and water are not available.
- **Avoid touching your eyes, nose, and mouth.** The flu often spreads this way.
- **Cover your mouth and nose with a tissue when you cough or sneeze.** Throw the tissue away and wash your hands. If you do not have a tissue, cough or sneeze into your shoulder or arm.
- **Clean surfaces** such as countertops, sinks, faucets, doorknobs, telephones and light switches with a disinfectant cleaner or a cleaner with bleach. You can also mix your own water and bleach solution. Mix ten parts water with one part bleach.
- **Limit your contact with those who are ill.**
- **Avoid shaking hands** if you are ill and with others who are ill.
- **Stay away from others when you are sick.** Stay home from work, school or running errands if you can.
- **Get a full night's rest, eat a healthy diet and drink at least eight glasses of liquids each day.**

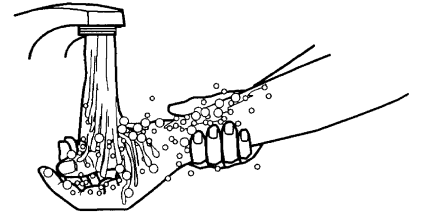


독감 감염 조절법

유행성 독감의 백신이 생성되기까지 6개월 이상이 걸릴 수 있습니다. 유행성 증상의 초기 단계에서는 소량의 백신이 공급됩니다. 기존의 치료에 사용되어온 처방약 또는 유행성 독감 예방약이 도움이(효과가) 있을지는 모릅니다.

독감 감염을 방지하기 위해서는

- 비누와 물을 사용하여 손을 자주 닦습니다. 비누와 물을 사용할 수 없는 경우에는 알코올이 함유된 손 살균제를 사용합니다.
- 눈과 코, 입의 접촉을 금지합니다. 인플렌자 즉 독감은 이러한 접촉 방식으로 감염됩니다.
- 기침이나 재채기를 할 때는 티슈로 코와 입을 가립니다. 사용된 티슈는 버리고 손을 씻습니다. 만일 티슈가 없을 경우에는 어깨 또는 팔 쪽으로 기침 또는 재채기를 합니다.
- 주방용 조리대, 싱크, 수도꼭지, 문손잡이, 전화기 그리고 전기 스위치의 표면을 살균제가 포함된 세척제 또는 표백제로 닦습니다. 표백 용해제와 물을 섞을 수 있습니다. 10 등분의 물과 1 등분의 표백제를 섞습니다.
- 아픈 사람과의 접촉을 제한합니다.
- 만일 당신이 아프거나 다른 사람이 아플 경우 악수하는 것을 피합니다.
- 당신이 아플 경우 사람들과로부터 멀리하십시오. 직장이나 학교 또는 기타 일을 하는 것을 피하십시오.
- 충분한 수면과, 건강한 음식 섭취와 적어도 매일 8 잔의 음료수를 마십시오.



If many people are ill with pandemic flu:

- Hospitals and doctors' offices will be very busy.
- You may need to stay home to care for ill family or children.
- Schools and child care centers may close.
- Stores may be in short supply of food, water, medicines and medical supplies.
- Basic services and many businesses such as banks, post offices, restaurants and stores may close or have fewer workers.
- Buses may be stopped and gasoline may be limited.
- People may be told not to attend group functions such as volunteer meetings, clubs, sports, music events and church services.

Plan Ahead

Plan ahead to help protect you and your family and limit the effects of pandemic flu.

Use these three steps to prepare:

1. **Make a plan** for you and your family at home. Plan for how a pandemic might affect your work.
2. **Prepare an emergency kit** of supplies.
3. **Listen for information** about what to do and where to go during a flu outbreak.

Step 1. Make a Plan

Make a plan for you and your family at home. Plan for how a pandemic might affect your work.

많은 사람들이 독감에 걸려 아픈 경우:

- 병원 및 의사의 개인 진료소는 매우 바쁠 것입니다.
- 귀하가 집에 머물며 아픈 가족이나 아이들을 돌봐야 할 수도 있습니다.
- 학교나 아동 보호 센터 등은 휴교를 할 수도 있습니다.
- 가게들은 음식, 물, 약 및 의약 공급품이 부족할지도 모릅니다
- 서비스업체 및 은행을 비롯해 우체국, 음식점, 가게 등은 휴업을 하거나 소수의 인원들만 일을 할 것입니다.
- 버스의 운행이 중단되고 주유 또한 제한될 수 있습니다.
- 사람들이 모이는 자원봉사자들의 모임, 클럽, 스포츠, 음악 행사 및 교회봉사 등에 참석하지 말라고 말할 수도 있습니다.

미리 계획하기

귀하와 가족을 보호하기 위해서 미리 계획하고 독감의 영향을 최소화하십시오.

준비를 위해 이 3 가지 방법을 사용하십시오

1. **귀하와 집에 있는 가족을 위해 계획을 세우십시오.** 유행성 독감이 직장에 어떻게 영향을 미칠지 계획을 세우십시오.
2. **구급용품을 준비하십시오.**
3. 독감이 발생했을 경우 무엇을 해야하며 어디를 가야하는지에 대한 **안내를 주의깊게** 듣습니다.

1 단계. 계획하기

귀하와 집에 있는 가족을 위해 계획을 세우십시오. 유행성 독감이 어떻게 귀하의 직장에 영향이 미칠지에 대한 계획을 하십시오.

Your Plan for Home

Talk to your family about this plan so they know what to do. Have a backup plan in case someone gets sick and cannot care for your family. Your plan should include:

- An emergency phone and e-mail contact list. Share it with family members, work, schools and child care centers.
- Someone to care for your children at home in case you cannot be there or you become ill.
- A local and an out of town emergency contact.
- Health information for each member of the family including the date of birth, blood type, allergies, past and current medical problems, current medicines and dosages, medical equipment and copies of medical insurance cards.
- Doctors' names and phone numbers.
- Locations of hospitals near work, school and home and their phone numbers.
- Locations of local and state health departments and their phone numbers.
- Pharmacy name and phone number.
- Religious or spiritual information.
- Someone to care for your pets in case you cannot be there or you become ill. Keep your pets up to date on vaccines and have a copy of your pets' vaccine records in case they need to go to a shelter.
- Pets' veterinarian name and phone number.

Your Plan for Work

If you work:

- Discuss work policies with your boss. Ask:
 - How the business will continue during a pandemic.
 - If you can take time off to care for yourself or a family member.
 - What will happen if you stay home with ill family.
 - If you can work from home or if you are expected to come to work.
- Understand you may be asked to stay home from work or come in and do other tasks.
- Plan for less or no income if you are unable to work or the company closes.

가정을 위한 귀하의 계획

귀하의 계획을 가족들에게 알려줌으로써 무엇을 해야하는지 알려주십시오. 귀하가 가족을 돌볼 수 없거나 또는 누군가 아픈 경우를 생각해 대비하십시오. 귀하의 계획은 아래의 상황들을 포함해야 됩니다:

- 긴급 연락처 및 이메일 연락처. 가족 및 직장, 학교 및 아동 보호 센터 등에 연락처를 나누어 줍니다.
- 귀하가 아프거나 혹은 집에 머물 수 없을 경우에는 누군가가 아이들을 돌볼 수 있도록 합니다.
- 위급한 사항에 연락할 수 있도록 지역 내 및 타지역의 연락처를 준비하십시오.
- 각 가족의 생년월일, 혈액형, 알레르기, 과거 및 현재 병적사항, 현재 사용 중인 약물과 복용량, 의료용 기구 및 의료보험카드 복사본 등의 건강정보를 준비하십시오.
- 의사들의 이름과 전화번호
- 직장, 병원, 학교, 집과 가까운 병원의 위치를 알아두고, 그들의 전화번호도 함께 알아둡니다.
- 지역내 보건소의 위치 및 전화번호를 알아둡니다.
- 약국 이름과 전화번호를 알아둡니다.
- 종교 또는 신앙에 대한 정보를 준비합니다.
- 귀하가 아프거나 혹은 애완동물을 돌볼 수 없는 경우, 누군가 돌볼 수 있도록 준비합니다. 귀하의 애완동물에게 매년 각종 예방접종을 해주고 만일의 경우 애완동물이 보호소로 가게될 경우를 대비해서 접종기록 복사본을 준비하십시오.
- 애완동물의 수의사 이름과 전화번호.

직장을 위한 귀하의 준비

만일 귀하가 일을 할 경우

- 상사 및 근무 정책에 대해 의논하십시오. 다음과 같은 사항을 질문하십시오:
 - 독감 기간 동안 어떻게 사업을 운영할 것인지
 - 귀하와 가족을 위해 휴가를 가질 수 있는지
 - 만일 귀하가 아픈 가족을 위해 집에 머물면 어떤 일이 일어나게 되는지
 - 집에 머물면서 일을 할 수 있는지 또는 출근을 해야하는지
- 일하지 말고 집에 머물라고 할 수도 있고 또는 출근해서 다른 업무를 할 수도 있는 상황을 이해하십시오.
- 만일 귀하가 일을 할 수 없거나 회사가 문을 닫을 경우 줄어든 월급 또는 무임금에 대비하십시오.

If you own a business:

- Make an emergency plan and talk to your employees about it. Test and revise your plan as needed.
- Decide which employees and supplies are needed to maintain the business.
- Provide infection control supplies such as hand sanitizer, tissues and waste cans for soiled items.
- Look at how pandemic flu could impact the business' finances, shipping and travel.
- Define your policies on employees working from home, caring for ill family or paying for employee illness.

Step 2. Prepare an Emergency Kit

Have a **2 week supply** of these items for **each person and pet**.

Food and Other Items

- Water in clean, sealed plastic containers – store 1 gallon for each person for each day
- Ready to eat canned meats, fruits and vegetables
- Manual can opener
- Protein or fruit bars
- Dry cereal, granola, nuts and crackers
- Peanut butter
- Dried foods such as dried fruit and dehydrated meals
- Canned juices
- Powdered milk or cans of evaporated milk
- Cans or jars of baby food and baby formula
- Pet food

귀하가 사업주인 경우:

- 긴급상황에 대비한 계획을 직원들에게 알려주십시오. 그계획을 실험해보고 필요한 경우
정정하십시오.
- 사업유지에 필요한 직원들과 자재들을 결정하십시오.
- 사업장 감염의 영향을 최소화하기 위해 필요한 손살균제, 티슈 및 폐기물 처리를 위한
휴지통을 공급하십시오.
- 유행성 독감으로 인하여 사업의 재정, 선적 및 외판에 얼마나 영향을 미쳤는지
살펴보십시오.
- 자택근무 직원들, 가족 병 간호를 하는 직원들 또는 병중에 있는 직원들에 대한 봉급 지급
정책을 규정하십시오.

2 단계. 구급용 기구에 대한 준비

각 개인과 애완동물을 위한 2 주간의 물자들을 준비하십시오.

식량 및 다른 품목들

- 깨끗한 물과 봉인한 플라스틱 용기들 - 매일 각자를 위해 1 갤론을 저장하십시오
- 통조림으로 된 고기, 과일과 채소
- 수동의 통조림 따개
- 단백질 또는 건조압축시킨 과일
- 건조된 곡식, 그라놀라(아침식사용 건강식품), 견과류 및 과자들
- 땅콩버터
- 말린 과일과 건조된 식품
- 통조림용 주스
- 분말우유 또는 탈수된 통조림 우유
- 아기를 위한 유아용 음식 통조림 또는 음식병
- 애완동물 식품

Medical, Health and Emergency Items

- Prescribed health supplies
- Prescription medicines
- Over the counter medicines to treat fever, pain, stomach problems, coughs, colds and diarrhea
- Fluids with electrolytes and vitamins such as sports drinks like Gatorade and Powerade
- Health information for each member of the family stored in a water proof container
- Soap and alcohol-based hand sanitizer
- Tissues and toilet paper
- Sleeping bags or blankets
- Flashlight and extra batteries
- Battery powered radio and extra batteries
- Matches in a waterproof container
- Baby supplies such as diapers and bottles
- Digital thermometer
- Trash bags
- Cleaning supplies
- An extra credit card and money

Step 3. Listen for Information

Stay calm and get as many facts as you can.

- Listen for reports on the television, radio or Internet.
- Go to www.pandemicflu.gov or www.ohiopandemicflu.gov for current information. This may only be available in English.

의료, 건강과 긴급상황 품목

- 규정된 건강 품목
- 처방약
- 시중에 판매되고 있는 해열제, 진통제, 위장 장애, 기침, 감기 및 설사약 등
- 전해 물질과 비타민을 포함한 게토레이와 파워에이드와 같은 스포츠용 음료수
- 가족 각자의 건강 정보가 저장된 방수용 용기
- 비누 및 알콜이 함유된 손살균제
- 티슈 및 화장실용 휴지
- 침낭과 담요들
- 손전등과 여분의 건전지들
- 건전지로 작동되는 라디오 및 여분의 건전지들
- 방수용 용기에 저장된 성냥들
- 아기를 위한 기저귀 및 우유병들
- 디지털 온도계
- 청소용 준비품
- 여분의 크레딧 카드 및 돈

3 단계. 정보에 대한 경청

침착함을 유지하고 가능한 많은 사실들을 알아보십시오.

- TV, 라디오 또는 인터넷의 발표를 들으십시오.
- 최신 정보를 위해 웹 주소인 www.pandemicflu.gov 또는 www.ohiopandemicflu.gov 로 들어가십시오. 이 정보는 영어로만 제공될수 있습니다.

1/2007. Content developed through a partnership of the Central Ohio Trauma System, the Columbus Medical Association Foundation, Columbus Public Health, Franklin County Board of Health, Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

Pandemic Flu. Korean.