

Influenza

Influenza is also called the flu or seasonal flu. It is an infection that starts in the nose, throat and lungs and spreads to the whole body. Flu virus is spread through coughing and sneezing by people with the flu. The flu also spreads when a person touches a surface or an object with flu virus on it and then touches the eyes, nose or mouth.

Signs

You may have some or all of these signs:

- Temperature of 100.4 degrees Fahrenheit (F) or 38 degrees Celsius (C) or greater
- Cough or sore throat
- Runny or stuffy nose
- Headache
- Feeling very tired
- Sore or aching muscles
- Vomiting
- Diarrhea
- Chills

If you have the flu:

If you are sick with the flu, protect yourself and limit the spread of the flu:

- Take flu medicine as directed, if ordered by your doctor. Be sure to take the medicine as many days as your doctor ordered.
 - ▶ Call your doctor's office or health clinic if you have any side effects to the medicine such as nausea, vomiting or a rash.
- Take a fever reducing medicine such as acetaminophen, also called Tylenol, or ibuprofen, also called Motrin or Advil. Ask for help in reading the label for the amount to take and how often to take it.

인플루엔자

인플루엔자는 독감 또는 계절 독감이라고도 부릅니다. 감염되면 코, 목, 폐에서 시작하여 몸 전체로 퍼집니다. 독감 바이러스는 독감에 걸린 사람이 기침이나 재채기를 할 때 퍼집니다. 독감은 또한 독감 바이러스가 묻어있는 표면이나 물건을 만진 손으로 눈이나 코 또는 입을 만질 때도 옮깁니다.

증상

아래와 같은 증상들을 경험할 수 있습니다:

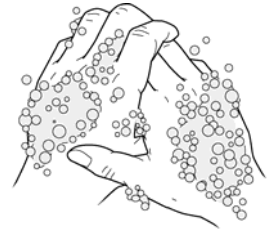
- 화씨 100.4 도(섭씨 38 도)가 넘는 체열
- 기침이나 인후염
- 콧물이나 코 막힘
- 두통
- 매우 피곤함
- 근육통
- 구토
- 설사
- 오한

독감에 걸렸으면:

독감에 걸렸으면 자신을 보호하고 가능한 독감이 퍼지는 것을 제한하십시오:

- 의사의 지시대로 독감 약을 복용한다. 증세가 나아지더라도 의사가 처방한 날까지 약을 다 복용해야 한다.
 - 약에 부작용이 있으면 (예: 멀미, 구토, 발진 등) 의사나 병원으로 전화한다.
- 아세트아미노펜(일명 “타이레놀”)이나 이부프로펜(일명 “모트린” 또는 “애드빌”)과 같은 열내리는 약을 먹는다. 복용량과 횟수를 잘 모르겠으면 물어본다.

- Take over the counter medicine for cough and runny nose as needed until you feel better. Ask for help in reading the label for the amount to take and how often.
- Get plenty of rest.
- Drink at least 8 to 10 glasses of fluids each day such as water, broth or sports drinks such as Gatorade or Powerade.
- If you have vomiting or diarrhea:
 - ▶ Drink plenty of fluids. Take small sips throughout the day to ease nausea.
 - ▶ Eat foods such as toast, rice, crackers, applesauce, bananas or low sugar dry cereals.
- Use a cool-mist humidifier to ease breathing. Humidifiers must be washed with soap and warm water each day to keep them clean.
- Stay away from others as much as possible to prevent the spread of the flu.
- Wash your hands or use an alcohol based hand sanitizer often.
- Cough or sneeze into the bend of your arm, not your hands. If you have a tissue, cover your mouth and nose when you cough or sneeze. Throw the tissue away, and then wash your hands.



Call your doctor right away if you have:

- Chest pain or a deep cough with yellow or green mucus.
- Trouble breathing. The flu can cause pneumonia.
- Severe neck pain or stiffness.
- Trouble thinking clearly.
- A fever that lasts more than 3 to 4 days or your temperature is over 100.4 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.
- Coughing that will not stop and it is hard to breathe.

- 기침이나 코가 흐르는 증세는 증세가 나아질 때까지 비처방 약을 복용한다. 복용량과 횟수를 잘 모르겠으면 물어본다.
- 충분한 휴식을 취한다.
- 물이나 국물 또는 개토투이드와 파워투이드와 같은 스포츠 드링크를 매일 최소한 8-10 컵을 마신다.
- 구토나 설사를 하면:
 - 물을 충분히 마신다. 온종일 물을 계속 조금씩 마시면서 메스꺼움을 가라 앉힌다.
 - 토스트, 라이스, 크래커, 애플소스, 바나나, 저설탕 드라이 시리얼 같은 음식을 먹는다.
- 숨쉬기가 용이하도록 시원한 증기가 나오는 가습기를 사용한다. 가습기는 반드시 매일 비누와 따뜻한 물로 씻어내어 청결하게 유지한다.
- 독감이 퍼지는 것을 방지하기 위하여 다른 사람들과 접촉을 가능한 피한다.
- 물이나 알코올 손 살균제로 손을 자주 씻는다.
- 기침을 할 때 손으로 입을 막지 말고 소매나 팔뚝으로 입을 막는다. 티슈가 있으면 기침이나 재채기할 때 입과 코를 막는다. 티슈를 버리고 손을 씻는다.



다음과 같은 증세가 있을 때 의사에게 즉시 연락하십시오:

- 가슴 통증 또는 기침을 할 때 누르고 퍼런 가래가 나온다.
- 숨의 쉬기 어렵다. 독감은 폐염으로 이어질 수 있다.
- 목에 통증이 심하거나 뻣뻣하다.
- 정신이 멍해서 생각을 제대로 할 수 없다.
- 열이 3~4 일 계속되거나, 체온이 화씨 100.4 도 이상(섭씨 38 도).
- 약을 먹어도 열이 계속 올라간다.
- 구토나 설사가 하루 이상 지속된다.
- 귀에 통증.
- 기침이 그치지 않고 계속 나고 숨쉬기가 어렵다.



Seasonal Flu Vaccine

- Talk to your doctor about whether you should get the seasonal flu vaccine each year.
- **Do not** get the flu shot if you are allergic to eggs or have had an allergic reaction to a previous flu shot.
- **The flu shot cannot cause the flu.** You may have mild side effects from the shot, such as arm soreness, a slight fever and muscle aches.
- Contact your doctor or local health clinic for information about when and where to get a flu shot.

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

© Copyright 2005 – 12/2009 Health Information Translations All Rights Reserved

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

계절 독감 예방주사

- 매년 계절 독감 예방주사를 맞아야 하는지 의사에게 물어보십시오.
- 계란에 알레르기가 있거나 이전에 독감 주사를 맞고 알레르기가 있었으면 독감 예방주사를 맞지 마십시오.
- 독감 예방주사를 맞는다고 해서 독감에 걸리는 것이 아닙니다. 주사를 맞고 주사 맞은 팔에 약간의 통증이 있다거나, 약간의 열이나 근육통 등의 약한 부작용을 경험할 수도 있습니다.
- 언제 그리고 어디서 독감 예방주사를 맞아야 하는지에 대한 정보는 의사나 보건소에 연락하십시오.

질문이나 문제가 있으면 의사나 간호사와 상담하십시오.

\

© Copyright 2005 – 12/2009 Health Information Translations All Rights Reserved

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Influenza. Korean