

**Office of the Director**

401 Fifth Avenue, Suite 1300  
Seattle, WA 98032

**206-296-4600** Fax 206-296-0166  
TTY Relay: 711

www.kingcounty.gov/health

**Public Health**  
Seattle & King County



How to Care for Someone with Flu, Korean

**독감 환자 간호 방법**

심각한 독감이나 전염병이 발생하는 동안, 보도부 및 의료단체가 의료 조언 및 치료를 받을 수 있는 안내를 킹 카운티 지역 주민들에게 공급 할 것입니다. 다음 정보는 일반적 안내이며 의료진의 조언을 대신하는 것이 아닙니다.

- 간호 기록을 하십시오. 최소한 하루에 한번 이상 또는 증상이 변할 때마다 날짜 및 시간과 함께 환자 상태에 관해 다음의 내용을 기록하십시오.
  - 환자의 체온을 재십시오.
  - 환자의 피부 색깔(분홍빛, 창백 혹은 푸르스름 ?) 및 발진을 점검 하십시오.
  - 매일 낮 동안과 밤새 섭취하는 총 수분량을 대략 기록하십시오.
  - 매일 환자의 소변 횟수 및 소변 색깔 (투명색, 옅은 노란색, 짙은 노란색, 갈색 또는 빨강색)을 기록하십시오.
  - 복용하는 모든 약품, 복용량 그리고 복용 시간을 기록 하십시오.
- 가능한 환자를 편하게 하십시오. 휴식은 매우 중요합니다.
- 티슈나 쓰레기 봉지를 환자가 쉽게 닿을 수 있는 곳에 배치하십시오.
- 음주나 흡연을 피하게 하십시오. 흡연은 실내에서 금하십시오.
- 귀하의 의료진의 권장에 따라, 발열, 목 통증 및 일반적 통증에 해열제/진통제 또는 아세트아미노펜 또는 그외 약품 등을 사용 하십시오.
- 라이 증후군이나 생명에 위협을 줄 수 있는 질병을 유발할 수 있으므로, 독감을 앓고 있는 어린이나 청소년들에게는 아스피린을 주지 마십시오.
- 발열은 신체가 병원균과 싸우는 증상임을 기억 하십시오. 환자가 회복 되면서 서서히 발열 증상도 없어질 것입니다. 미지근한(손목 온도) 물에 적신 수건으로 환자의 체온을 낮출 수 있으나 스폰지하는 기간 중에만 가능 합니다. 알콜에 적신 수건으로 스폰지를 하지 마십시오.
- 환자가 구토하지 않으면, 환자가 갈증을 느끼지 않는다 해도, 탈수를 예방하기 위해 충분한 수분을 섭취하도록 하십시오. 적은 양의 수분을 자주 마시도록 하십시오. 환자가 고체 음식을 먹지 못하면, 국물이나 스프 같은 설탕이나 소금을 함유한 액체, 게토레이(물과 반반 섞어서), 페디어라이트 또는 리트렌(희석하지 않고), 진저 에일 또는 외의 소다 등 같은 스포츠용 음료를

섭취하도록 한다, 다이어트 음료는 절대로 금합니다. 정기적 소변은 수화작용이 잘 되고 있다는 증거입니다.

고체 음식을 먹지 않을 시, 권장되는 일일 최소 수분 섭취량:

- 유아 - 하루에, 체중 한 파운드 당 1 ½ oz.  
(예: 20파운드 어린이는 약 30 oz의 수분을 하루에 섭취해야 합니다)
- 기타 어린이 및 성인 - 하루에 1 ½ - 2 ½ 쿼터

- 만약 환자가 구토를 한다면, 적어도 1시간 동안 음료나 음식을 주지 마십시오. 위장이 휴식하도록 하십시오. 그런 후에, 물 같은 맑은 액체를 아주 적은 양으로 섭취하도록 하십시오. 1 티스푼으로 시작해서 1 테이블스푼으로 매 10분마다 섭취하도록 하십시오. 환자가 구토를 한다면, 다시 한 시간 동안 위장이 휴식을 취하도록 하십시오. 그런 후 다시 맑은 액체를 적은 양으로 자주 섭취하는 것을 시도하십시오. 만약 구토를 하지 않는다면, 차츰 수분 섭취량을 증가하고 설탕이나 소금이 섞인 액체를 섭취하도록 하십시오. 구토 없이 6-8시간 동안의 수분 섭취 이후에 크래커, 스프, 으깬 감자 또는 밥 등 소화되기 쉬운 음식을 섭취하도록 하십시오. 그리고 차츰 일상 식사로 변경하십시오.
- 모유를 수유하며 구토를 하는 유아는 계속 수유할 수 있습니다. 한쪽 유방으로 매 30-60분마다 4-5분 동안 수유를 하거나 매 10분마다 페디엘티 또는 리트렌를 티스푼으로 주십시오.
- 탈수 증상을 주의하십시오 -
  - 무기력이나 무반응
  - 적어지는 침/건조한 입과 혀
  - 피부 무반응. 엄지와 둘째 손가락 사이의 피부를 들어 올려서 1초 동안 부드럽게 꼬집음으로 알 수 있습니다. 정상적으로, 꼬집은 후 놓았을 때 바로 제 형태로 피부가 퍼집니다. 환자에게 탈수증이 생기면 "무반응" 상태의 피부가 되서 약 2초 이상이 지난 후에야 제 형태로 돌아갑니다. 이러한 상태는 어린이의 복부 피부나 성인의 위쪽 가슴살을 측정하면 가장 효과적으로 알 수 있습니다.
  - 농축되기 때문에 소변이 어두운 색을 띠며 소변양이 감소됩니다. 충분한 수분을 취하는 환자라면 최소한 매 8-12시간마다 소변을 보아야 한다.
- 환자가 탈수상태가 되면 4시간에 걸쳐 자주 소량의 액체를 취하도록 하십시오. 소변량이 증가하고 엷은 색을 띠며 환자의 전반적인 상태가 나아지는 것을 관찰하십시오. 다음은 수분섭취가 잘 되고 있다는 증거입니다.
  - 5세 이하 아동: 4시간 동안 체중 파운드 당 1온스의 수분을 주십시오. (예: 20파운드의 어린이는 4시간 동안에 20oz 또는 2-3컵의 수분을 마시게 하십시오.)
  - 큰 어린이 및 성인은 첫 4시간 동안 1-2 쿼터의 수분을 필요로 합니다.
- 독감 합병증을 주의하십시오. 당뇨, 심장 및 폐질환 등을 앓고 있는 환자 라면 합병증이 평상인들 보다 흔 하나 독감을 앓고 있는 개인도 합병증이 생길 수 있습니다. 만일 환자가 다음 증상을 보인다면 의료진 또는 유행성 독감 핫 라인에 전화 하십시오:

- 호흡 곤란, 가쁜 호흡, 피부나 입술에 푸른 빛.
- 피를 토하기 시작
- 탈수 증상이 보이고 충분한 수분을 취할 수 없는 상태
- 정상적으로 반응을 안하고 정상적 대화가 어려우며 또는 혼돈하는 것 같을 때
- 가슴에 통증이나 압박감을 호소할 때
- 경련 (발작)
- 호전이 된듯한 후 다시 악화될 때
- 2개월 이하의 유아가 발열 및 소화불량 증상을 보이며 하루에 3번 이하 소변을 하며 또는 그외 질병 증상을 보일 때

귀하의 가족이 질병이나 불안정한 상황을 견디며 스트레스가 심할 때 일수록 기초 예방 및 환자의 증상에 대한 각별한 주의가 매우 중요하다는 것을 기억하십시오. 대부분의 독감 환자들은 가정에서 필요한 간호를 받을 수 있습니다.

기타 안내 자료:

공중 보건 – 시애틀 및 킹 카운티 지역: <http://www.metrokc.gov/health/pandemicflu>

개인 및 가족 계획: <http://www.pandemicflu.gov/plan/tab3.html>

인플루엔자 증상, 보호 및 치료 방안: <http://www.cdc.gov/flu/symptoms.htm>