

鳥インフルエンザについて

조류독감 보고서

慎防禽流感

PREVENT
AVIAN
FLU



鳥インフルエンザ

病原体

鳥インフルエンザ (H5N1) は A 型インフルエンザの一種です。以前は鳥類のみに感染するとされていましたが、香港では 1997 年に 18 件、2003 年に 2 件、人への感染例が記録されています。

症状

鳥インフルエンザ (H5N1) の症状は、発熱、咳 (セキ)、鼻水、のどの痛み、頭痛、筋肉痛など、他のインフルエンザのウィルスに感染した場合の症状と似ています。ただし、高熱、肺の感染症、呼吸不全、多臓器不全を引き起こしがちであり、死に至る場合もあります。

感染経路

鳥インフルエンザ (H5N1) は、これにかかった鳥から人に感染します。人から人へは非常に感染しにくいです。

管理

普通のインフルエンザにかかった場合は、十分な休息と睡眠をとり、水分をたっぷり補給して下さい。解熱剤やセキ止めは症状緩和に有効です。細菌感染の症状がない場合、抗生物質は使わないで下さい。また、患者は衛生に注意し、鼻や口に触って手にウィルスがついた場合も、頻繁に手を洗うことによってウィルスを広めないようにして下さい。アスピリンはライ症候群を誘発するおそれがあるため、子供には用いないで下さい。抵抗力が低下した場合や、高熱が続いたり息切れしたりなど、症状悪化の徴候が見られた場合は、早めに医者にご相談して下さい。

鳥インフルエンザ H5N1 型 は、一般的に普通の風邪よりも重症で、非常に多くの場合入院を必要とします。患者はできる限り早く医者にかかって下

さい。一部の抗ウィルス剤が治療に有効な場合もあります。ただし、副作用の可能性もあるため、使用に当たっては医者 の指示に忠実に従って下さい。

予防

インフルエンザと鳥インフルエンザの予防の最善策は、身体の抵抗力を高めることです。このためにはバランスのとれた食事、定期的な運動、十分な休息、ストレスの軽減、禁煙が欠かせません。風邪の症状がある場合、換気が悪い人ごみは避けた方がよいでしょう。

鳥インフルエンザに感染した生きた鳥や家禽の排泄物には、ウィルスがついている可能性があります。生きた鳥や家禽、その排泄物に触ることは避けなければなりません。生きた鳥や家禽と接触した場合は、即座にリキッドソープ（液体石鹸）と水で丹念に手を洗って下さい。家で鳥を飼っている場合は、密着するのは避け、触れたり排泄物の始末をした後は、そのたびにリキッドソープで手をよく洗って下さい。学校や幼稚園・保育園では、子供が生きた鳥類と接触するのを防止する措置を講じて下さい。また、鳥類の肉や卵は完全に火を通してから食べて下さい。国外に旅行する場合は、生きた鳥や家禽に触ることは避けましょう。鳥インフルエンザが発生した地域に旅行し、帰国後インフルエンザの症状がある場合は、直ちに医者にかかって下さい。いつどこに旅行したかを医者に告げましょう。周囲の人にうつさないようにマスクを着用して下さい。

常に以下の点を守って下さい。

身体と環境の衛生にいつも注意する。手指を清潔に保ち、リキッドソープを使って頻繁に洗う。食事の前や、鼻・口・目に触る前は特に清潔に。セキやくしゃみをするときは、ティッシュペーパーで口や鼻を覆う。使ったティッシュは（フタ付きのゴミ箱に）きちんと捨て、その後手をよく洗う。

健康教育ホットライン 2833 0111

健康保護センターのホームページ www.chp.gov.hk

조류독감

병원체

조류독감(H5N1)은 인플루엔자(유행성 독감) A의 일종으로 조류에만 감염되는 것으로 알려져 있었으나 홍콩에서 1997년에 18건, 2003년에 2건의 인체 감염 사례가 있었다.

증상

조류독감(H5N1)은 다른 인플루엔자 바이러스와 유사하게 열, 기침, 콧물, 인후통, 두통, 근육통 등의 증상을 동반하지만 고열, 폐감염, 호흡 부전증, 다기관 부전증 등으로 발전할 수 있으며 심할 경우 사망에 이르기에도 한다.

전염 경로

조류독감(H5N1)은 조류독감에 감염된 살아 있는 조류로부터 인간에게 감염되며 인간 간 감염은 매우 드물다.

관리

감염된 사람은 충분한 휴식과 수면을 취하고 충분한 양의 수분을 섭취해야 한다. 해열제와 기침약은 증상을 완화하는 데 도움이 되며, 세균 감염이 된 것이 아니면 항생제를 사용해서는 안 된다. 또한 환자는 개인 위생을 철저히 하고 코나 입을 만져서 바이러스가 퍼지지 않도록 손을 자주 씻어야 한다. 아스피린은 라이 증후군(Reye's Syndrome)을 유발할 수 있으므로 어린이들의 경우 복용하지 않도록 한다. 저항력이 약한 환자의 경우나 증세가 악화될 경우(예: 고열이 지속, 호흡 곤란 등) 빨리 의사의 진찰을 받아야 한다.

대체로 조류독감 H5N1은 일반적인 “인플루엔자”보다 증세가 심하며 입원 치료가 필요하다. 환자는 가능한 빨리 의사의 진료를 받아야 한다. 일부 항바이러스성 약은 치료에 효과가 있

지만 부작용을 일으킬 수도 있으므로 반드시 의사의 지시에 따라 복용해야 한다.

예방

인플루엔자와 조류독감을 예방하는 최선의 방법은 신체의 저항력을 높이는 것이다. 균형 잡힌 식사, 규칙적인 운동, 적절한 휴식, 스트레스 해소, 금연 등 건강한 생활 습관을 유지하여 신체의 저항력을 높일 수 있다. “인플루엔자(독감)” 증상이 있을 경우에는 환기가 잘 안 되는 혼잡한 공공 장소는 피하는 것이 좋다.

조류독감에 감염된 살아 있는 조류 및 가금류의 배설물은 조류독감 바이러스를 옮길 수 있으므로 만지지 말아야 한다. 살아 있는 조류 및 가금류와 접촉한 경우에는 즉시 액상 비누와 물로 손을 깨끗이 씻어야 한다. 집에서 조류를 키울 경우에는 접촉을 피하고, 만지거나 배설물을 치운 후에는 반드시 액상 비누로 손을 깨끗하게 씻도록 한다. 학교 및 유치원 등에서는 아이들이 살아 있는 조류와 접촉하지 못하도록 조치를 취해야 한다. 가금류와 달걀은 완전히 익혀 먹도록 한다. 해외로 여행할 경우에는 살아 있는 조류와 가금류를 만지지 말고, 질병 발생 지역을 다녀온 여행자의 경우 여행 후 인플루엔자 증상이 있으면 즉시 의사의 진찰을 받도록 한다. 또한 의사에게 여행 경로에 대해 상세히 알리고 질병의 전염을 막을 수 있도록 마스크를 착용한다.

항상 개인 위생 및 주변 위생을 철저히 유지한다. 손을 항상 청결하게 하고 특히 식사 전이나 눈, 코, 입 등을 만지기 전에는 액상 비누로 손을 씻는다. 기침을 하거나 재채기를 할 때는 화장지로 입과 코를 가리도록 하고, 사용한 휴지는 뚜껑이 있는 쓰레기통에 버리고 손을 깨끗하게 씻는다.

건강교육 직통전화: **2833 0111**

위생방호센터(衛生防護中心) 웹 사이트: **www.chp.gov.hk**

