

12월 보건소식

발행처 | 군산중앙초등학교 보건실
발행일 | 2023. 12. 5.

호흡기 감염병을 예방해요!

최근 인플루엔자(독감)를 비롯해 백일해, 마이코플라스마 폐렴균 감염증 발생이 증가 추세에 있습니다. 호흡기 감염병 예방을 위해 개인 방역수칙을 잘 지켜야겠습니다.

백일해

백일해균 감염에 의한 급성 호흡기 질환으로 전염성이 강합니다.

주요 증상 콧물, 경한 기침 등 감기와 비슷한 증상이 발생하고, 기침이 점진적으로 심해져 1~2주가 경과하면 빠르고 잦은 기침이 나타남
심한 기침 발작 후 강하게 숨을 들이쉴 때 특징적인 높은 톤의 '웁(Whoop)'소리가 발생

감염 경로 환자 또는 보균자의 비말 감염에 의해 전파

마이코플라스마 폐렴균 감염증

마이코플라스마 폐렴균에 의한 급성 호흡기 감염증으로 주로 10월~4월에 유행합니다.

주요 증상 감염 초기 발열, 두통, 인후통이 나타나고 이어서 기침이 2주 이상 지속 *보통 3~4주간 지속

감염 경로 환자의 기침이나 콧물 등 호흡기 분비물의 비말전파 또는 직접 접촉을 통해 감염 증상이 발생한 이후 20일까지 전파 가능

호흡기 감염병 예방수칙



비누로 30초 이상 손 씻기



기침이나 재채기를 할 때
입과 코 가리기



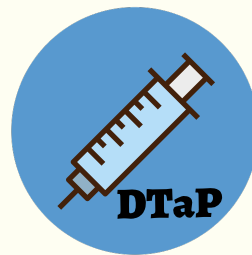
씻지 않은 손으로
눈, 코, 입 만지지 않기



호흡기 증상 시 병원진료 받기



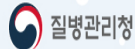
전염력이 있는 동안
등교중지하고 가정에서 휴식



백일해의 경우
접종력에 따라 추가접종하기

한랭질환 예방으로 건강한 겨울나기

2023.11.30.



2023.11.30.



한랭질환 중 대표적인 질환 저체온증, 동상

저체온증 위험군은?

- * 음식 섭취나 보온(의복, 난방)이 적절하지 않은 노인
- * 노숙인, 등산객 등 장시간 야외에서 지내는 사람
- * 알코올, 약물 중독 등 술이나 약물을 과음(과용)한 사람
- * 추운 환경에 노출된 아기

동상 위험군은?

- * 혈액순환 장애가 있는 경우
- * 극심한 추위에도 적절한 의복(장갑, 신발, 양말 등)을 입지 못한 경우



출처: 질병관리청, 한파대비와 한랭질환 예방을 위한 건강수칙 바로알기

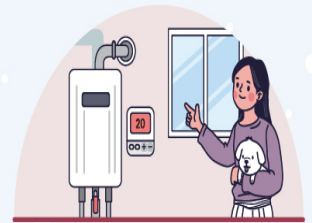
4/9

한랭질환 예방수칙



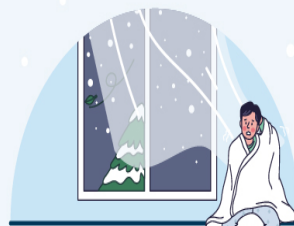
생활습관

가벼운 실내운동, 적절한 수분섭취,
고른 영양분을 가진 식사하기



실내환경

실내 적정온도(18~20℃)를
유지하고 건조해지지 않도록 하기



외출 전

체감온도 확인하기
(날씨가 추울 경우 야외활동 자제)



외출 시

따뜻한 옷(장갑, 목도리, 모자, 마스크 등)
입기, 무리한 운동은 하지 않기

8/9

[출처: 질병관리청 카드뉴스]

생활 속 미세먼지 대응수칙



미세먼지, 왜 나쁠까요?

미세먼지는 크기가 매우 작아 코 점막을 통해 걸러지지 않고 폐포까지 직접 침투하여 여러 질병을 일으킬 수 있어요.



미세먼지가 나쁠 때 어떻게 해야 할까요?

- ▶ 창문을 닫아 실외공기 차단
- ▶ 실외활동 자제 또는 금지
- ▶ 외출 시 검증된 마스크 착용
- ▶ 외출에서 돌아오면 깨끗이 씻기
- ▶ 채소, 과일 등 충분히 세척 후 섭취
- ▶ 공기청정기, 물걸레 사용 등 실내 공기질 관리

야외활동 전 미세먼지 농도를 확인하세요!

