



10월 15일은 '세계 손씻기의 날'



매년 10월 15일은 '세계 손 씻기의 날 (Global Handwashing Day)' 입니다. 올바른 손 씻기는 '가장 경제적이며 효과적인 감염 예방법' 입니다.



10월10일은 '세계정신건강의 날'

'정신이 건강하다는 것'은 정신적으로 질병이 없을 뿐 아니라 밝은 생각, 건전한 감정(웃는 얼굴, 화 다스리기, 기분 조절하기), 올바른 행동으로 현실과 환경에 잘 적응하며, 원만한 사회생활을 할 수 있는 성숙한 인격을 갖춘 상태이다.

● 건강한 마음을 가지기 위한 방법 ●

- 긍정적으로 세상을 본다.
- 감사하는 마음으로 산다.
- 반가운 마음이 담긴 인사를 한다.
- 하루 세끼를 맛있게 천천히 먹는다.
- 상대의 입장에서 생각한다.
- 누구라도 칭찬한다.
- 약속 시간에 여유 있게 가서 기다린다.
- 일부러라도 웃는 표정을 짓는다.
- 원칙대로 정직하게 산다.
- 때로는 손해 볼 줄도 알아야 한다.
- 자신이 좋아하는 일을 하며 즐거운 생활을 한다.

<출처: 대한신경의학회>

독감(Influenza) 예방

2023.9.15

질병관리청

23-24절기
인플루엔자 유행주의보
발령 안내

⚠ 2023년 9월 15일(금) 0시

발열 및 호흡기 증상이 있을 경우 가까운 의료기관을 방문하여 신속하게 진료를 받으시길 바랍니다.



인플루엔자란?

- 흔히 독감으로 불리며, 주로 기침, 재채기 등 사람의 호흡기비말을 통해 전파
- 감염 되면 1~4일(평균 2일) 후에 증상이 나타나며, 38°C 이상 고열, 기침, 인후통, 두통, 근육통, 피로감, 식욕감, 식욕부진 등 전신증상을 보임



인플루엔자 유행주의보란?

- 지역사회 내 인플루엔자 유행을 알리기 위한 발령 체계
- 23-24절기(23.9월~24.8월) 유행기준 : 외래환자 1천 명당 6.5명
- 23-24절기는 9월 15일(금) 0시에 유행주의보 발령

※ 직전 절기 유행주의보 해제없이 유행주의보 발령 지속



유행주의보 발령시

- 고위험군은 검사 없이도 의심증상으로 항바이러스제 처방 시 요양급여 적용

고위험군

소아, 임신부, 만65세 이상 어르신, 면역저하자, 대사장애 등 기저질환자



호흡기감염병 예방수칙

- 호흡기감염병 예방수칙
- 올바른 손씻기 (흐르는 물에서 비누로 30초 이상)
- 기침 예절 지키기
- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기
- 호흡기 증상이 있는 경우 마스크 착용 및 다른 사람과의 접촉을 피하고 진료받기
- 인플루엔자 예방접종 받기



접종기관 등은 예방접종도우미 (nip.kdca.go.kr)에서 확인 가능

인플루엔자 관련 정보는 질병관리청 감염병누리집(npt.kdca.go.kr) 「감염병 표본감시 주간소식지」에서 확인하세요!

● 2023년도 인플루엔자 접종(질병관리청)-자세한 사항은 추후 가정통신문으로 안내 합니다. ●

인플루엔자 무료 예방접종 9월 20일부터 시작

- 인플루엔자 유행주의보 발령에 따라 고위험군인 어린이, 임신부, 어르신의 적극적인 예방접종 권고
- 9월 20일부터 생애 첫 인플루엔자 백신 접종 어린이, 10월 5일부터 13세 이하 어린이 중 1회 접종 대상자와 임신부 접종 시작
- 10월 11일부터 75세 이상 어르신을 시작으로 연령대별 순차적 무료 접종 실시

우리 아이 눈곱과 함께 감기증상이? 아데노바이러스 감염증 예방수칙

아데노바이러스는 Adenovirus과에 속하는 DNA바이러스로 감염되며, 다양한 호흡기감염증, 위장관염, 출혈성 방광염, 뇌수막염 등을 일으킬 수 있습니다.

★ 아데노바이러스의 감염증의 예방법은 무엇인가요?

① 올바른 손씻기

- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
- 외출후, 배변후, 식사 전후, 코를 풀거나 기침, 재채기 후 등 실시

② 기침 예절 준수

- 기침할 때는 휴지나 옷소매 위쪽으로 입과 코를 가리고 하기
- 호흡기 증상이 있는 경우 마스크 착용

③ 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기

④ 식기, 수건 등 개인물품은 공동 사용하지 않기



감염증상이 있는 사람과의 **접촉은 피하고**, 증상이 발생한 경우는 **집에서 휴식**을 취하는 것이 타인에게 전파를 시키지 않습니다.



★ 아데노바이러스 감염증은 어떻게 전파되나요?

증상이 있는 기간 동안 주로

호흡기 비말, 직접 접촉이나 결막, 분변-경구 경로를 통해 전파 가능합니다.

아데노바이러스는 환경에서도 **장기간 생존 가능해서 오염된 물건이나 수영장 물을 통한 전파**도 가능합니다.

- ✓ 기침이나 재채기로 인한 호흡기 비말
- ✓ 감염된 사람과의 직접 접촉
- ✓ 오염된 물건을 만진 뒤 눈, 코, 입을 만짐
(예. 오염된 수건, 장난감, 감염된 영유아의 기저기 교체 시)
- ✓ 수영장 물을 통해서도 전파 가능



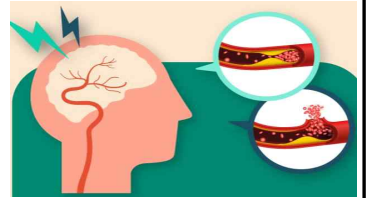
★ 아데노바이러스 감염증의 치료방법

예방백신이나 특이적인 항바이러스제가 없으나, **수액 보충, 해열제 등 보존적 치료**를 통해 **회복**될 수 있습니다.



[질병정보] 10월 29일은 세계 뇌졸중의 날 뇌졸중! 어디까지 알고 있나요?

뇌졸중이란? 뇌에 혈액을 공급하는 혈관이 막히거나(뇌경색) 터져서(뇌출혈) 사망에 이르거나 뇌손상으로 인한 신체장애가 나타나는 질환



위험요인



당뇨병이 있는 경우



흡연하는 경우



이상지질혈증이 있는 경우



고혈압이 있는 경우



과체중인 경우



신체활동이 부족한 경우

조기증상

갑작스런 심한 두통

갑작스런 어지럼증

갑작스런 언어장애

갑작스런 시야장애

한쪽 마비

뇌졸중이 발생하면?

증상이 발생하면 최대한 빨리 큰 병원 응급실로 가세요!

1
의심하고



환자가 토할 땐
고개를 옆으로
돌려주세요.

2
119 누르고



지체 없이 119에
도움을 요청하세요.

3
응급실로



가장 가깝고
큰 병원
응급실로 가세요.

심뇌혈관질환 예방을 위한 9대 생활수칙



담배는 반드시 끊기



술은 하루에 한두 잔
이하로 줄이기



음식은 싱겁게 굵고루 먹고
채소와 생선을 충분히 섭취하기



가능한 한 매일 30분 이상
적절한 운동 하기



적정 체중과
허리둘레 유지하기



스트레스 줄이고
즐거운 마음으로 생활하기



정기적으로 혈압,
혈당, 콜레스테롤 측정하기



고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증
(고지혈증) 꾸준한 치료받기



뇌졸중, 심근경색 등 응급증상을
속지하고 발생 즉시 병원가기

출처 : 질병관리청 홈페이지

마약류 예방교육 카드뉴스2호 안내 드립니다.(학부모용)

마약류 예방 카드뉴스 제2호

향정신성의약품, 자녀 지도를 위해 이것만은 꼭 기억하세요



의료 목적으로 사용하는 향정신성의약품을 왜 마약류로 분류할까요?

- ✓ 향정신성의약품은 의사의 처방에 따르지 않고 임의로 오용·남용하는 경우 중추신경계에 작용하여 인체에 **심각한 위해**를 끼칠 수 있습니다.
- ✓ 따라서 의료 목적으로 사용하는 향정신성의약품도 마약류로 지정하여 관리를 강화하고 있습니다.

마약류의 종류

1 마약



양귀비, 아편, 코카인, 모르핀, 헤로인, 펜타닐 등

2 대마



대마초와 대마초에서 얻은 수지, 오일 등을 모두 포함

3 향정신성의약품



종류가 가장 많으며, 의료 목적으로 사용하는 의약품도 다수 포함

의료 목적으로 사용하는 향정신성의약품에는 어떤 것이 있을까요?

1 잠 오는 약으로 불리는 '수면제'

- : 졸피뎀(zolpidem), 트리아졸람(triazolam) 등
- : 성인 불면증 단기치료에만 사용할 수 있습니다.
- : 18세 미만의 어린이, 청소년은 처방받을 수 없습니다.



2 살 빼는 약으로 불리는 '식욕억제제'

- : 펜터민(phentermine), 펜디메트라진(phendimetrazine) 등
- : 16세 이하 어린이, 청소년은 처방받을 수 없습니다.



3 공부 잘하는 약으로 잘못 알려진 'ADHD 치료제'

- : 메틸페니데이트(methylphenidate) 등
- : ADHD 진단을 받지 않은 사람은 복용해도 효과가 없습니다.



4 붙이는 파스처럼 보이지만 마약류인 '펜타닐패치'

- : 펜타닐패치(Fentanyl)
- : 마약성 진통제로 말기암 환자 등 극심한 고통에만 처방할 수 있습니다.
- : 18세 미만의 어린이, 청소년은 처방받을 수 없습니다.

※ 출처: 마약으로부터 자녀를 지켜주세요 식품의약품안전처(2023)

향정신성의약품, 이것만은 꼭 알아두세요



- ✓ 향정신성의약품은 의료기관에서 **반드시 의사의 처방**을 받고, 처방대로 복용해야 하며, **처방받은 본인에 한하여 사용**해야 합니다.
- ✓ 향정신성의약품은 다른 의약품에 비해 중독의 우려가 크므로, 용도 이외의 사용은 **절대로 하지 않아야** 합니다.

의료 목적으로 사용하는 향정신성의약품의 정확한 사용 중독의 위험을 피할 수 있는 방법입니다

- ✓ 자녀들이 마약류로 인한 피해를 입지 않도록 **가정에서도 관심을 갖고 살펴봐 주시기 바랍니다.**

상담 및 교육기관



한국마약퇴치본부

: 1899-0893

- 전국 13개 지역 시도지부 방문, 편지, 메일, 전화 상담 가능
- 의료기관 치료 연계

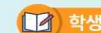


입원, 외래 치료 및 상담기관



지역사회 내 치료보조기관

중독관리통합지원센터



학생 마약류 예방 교육자료



학생건강정보센터

: <https://schoolhealth.kr>

- ※ 상담, 교육 및 치료 기관에서 상담시 모든 개인정보가 철저히 보호됩니다.
- ※ 본인뿐만 아니라 가족, 주변인을 통한 상담도 가능합니다.

2023. 10. 11.

익 산 솜 리 유 치 원 장