

사회적 거리두기 2단계 행동지침



감염병으로 인한 스트레스 줄이는 방법

- 1) 흔하게 찾아오는 스트레스 신호
 - 에너지와 활동이 떨어지거나 변합니다.
 - 지나치게 걱정을 합니다.
 - 화가 폭발하거나 자주 말싸움을 합니다.
 - 대부분 혼자 있고 싶어 합니다.
 - 잠이 오지 않거나 휴식을 갖는 것이 어렵습니다.
 - 모든 일에 대해 다른 사람을 탓하게 됩니다.
 - 자주 울음이 터집니다.
 - 대화하기 어렵거나 집중을 못합니다.

- 2) 스트레스를 줄이는 방법
 - 일을 할 때 시간을 잘 배분합니다.

감염성 질환에 대한 뉴스와 소식에 얼마나 시간을 쓸지 정합니다. 소식과 걱정에서 벗어나서 여러분이 조절하고 할 수 있는 일들을 하는데 필요한 시간을 확보하는 것이 중요합니다.

- 객관적인 사실을 얻습니다.
- 정확한 건강 정보를 얻을 수 있는 교사나 의료인에게 건강을 지킬수 있는 방법과 대처법을 배웁니다.
- 건강한 생활을 합니다.
- 건강한 음식을 먹고 규칙적인 운동을 합니다.
- 충분한 잠을 자고 휴식을 취합니다.
- 긴장을 줄이는 방법을 사용합니다.
- 이미 알고 있는 복식호흡방법, 스트레칭, 명상 등을 규칙적으로 하거나 손과 얼굴을 씻어 기분전환하거나 재미있는 취미활동을 하면서 몸과 마음의 긴장을 낮춥니다.

★여러분의 감정과 생각을 친구나 가족, 그리고 믿을만한 사람들과 이야기하며 나누시기 바랍니다.

여러분의 감정이 어떠한지 이야기를 하고, 객관적인 건강 정보도 같이 이야기해보세요. 그리고 사건과 관련 없는 즐거운 대화를 하면서 여러분의 인생에서 중요하고 소중한 많은 것들이 있다는 것을 다시 한 번 생각해 보세요.

(학생건강정보센터)

9월 9일은 귀의 날

9월 9일은 대한이비인후과학회가 정한 '귀의 날'입니다. 숫자 9가 귀를 닮아서랍니다. 최근에는 각종 생활소음에 이어폰, 헤드폰 사용으로 청소년 소음성 난청이 증가 추세입니다. 소음성 난청 경우 근본적 치료법이 없으므로 예방이 필수입니다.

<귀 건강을 지키는 요령>

- ❖ **큰 소음은 최대한 피합니다.**
 - 이어폰으로 음악을 크게 듣거나 시끄러운 PC방에서 몇 시간째 게임을 하거나 큰소리로 떠들지 않습니다.
- ❖ **귀에 염증이 생기지 않도록 합니다.**
 - 물놀이 후나 환절기 감기의 합병증으로 주로 생기는 중이염 등에 주의합니다.
- ❖ **귀지를 함부로 파지 않습니다.**
 - 귀지는 보호막 역할을 하므로 귀가 가려울 때나 목욕 후 습관적으로 귀를 후비지 않습니다.
- ❖ **그 외 기압의 갑작스런 변화나 약물의 오·남용 등도 난청을 일으킬 수 있으므로 조심합니다.**

흡연과 코로나19

흡연을 하면 코로나19 감염 가능성이 높아지는 것으로 나타났다. 보건복지부는 1일 흡연은 코로나19의 감염 가능성과 환자의 중증도·사망 위험을 높인다고 전했다.

흡연을 하면 담배와 손가락에 입이 닿게 되므로 바이러스가 흡연자의 입과 호흡기로 들어갈 가능성이 높아지며 흡연으로 흡입하는 독성물질은 심혈관, 폐, 면역 기능을 손상시켜 코로나19 감염 가능성을 높인다.

또한 흡연은 심혈관질환, 암, 호흡기 질환, 당뇨병과 같은 질병을 야기하고 이러한 기저질환을 가진 사람은 코로나19에 감염된 경우 병세가 더욱 악화되고 사망 위험이 커질 수 있다.

이 내용은 미국 질병통제예방센터, 유럽 생화학학회지에 실렸다.

(KNS뉴스통신, <http://www.kns.tv>)

올바른 손씻기와 기침예절

손 위생이란?

손 위생은 손 씻기, 손 청결, 손 소독을 모두 포함하는 말하며, 손을 통해 인체로 전파되는 경로를 차단하는 것으로 가장 간단하면서도 효과적인 감염 질환의 예방법이라고 할 수 있습니다. 손 위생은 개인위생의 첫걸음이라 할 수 있습니다

1) 언제 손을 씻어야 할까요?

- 음식을 준비하거나 먹기 전
- 화장실 사용 후
- 코를 풀거나 기침이나 재채기 후
- 쓰레기나 휴지통을 만진 후
- 동물이나 동물의 음식, 동물의 배변을 만진 후

2) 손을 어떻게 씻어야 할까요?

- 흐르는 깨끗한 물에 손 적시기
- 비누 거품 내기
- 20초 이상 손 문지르기
- 흐르는 물에 손 헹구기
- 깨끗한 수건이나 건조기로 손 말리기

3) 손 소독제는 어떻게 사용해야 할까요?

- 설명서에 적힌 용량의 손소독제를 한 손바닥에 올리기
- 두 손을 함께 문지르기
- 손가락 사이, 손등, 손톱 밑을 손 소독제가 마를 때까지 문지르기

4) 기침 예절

- 기침하거나 재채기할 때 화장지로 코와 입을 가리기
- 사용한 화장지는 바로 휴지통에 버리기
- 화장지가 없을 때에는 옷 소매에 대고 기침이나 재

채기하기

- 기침이나 재채기 후, 주변에 침이나 콧물이 묻었을 때 손으로 닦지 말고 화장지를 사용하기
- 기침이나 재채기를 한 후, 물과 비누, 손소독제를 사용하여 손 씻기

(학생건강정보센터)

코로나 19 후유증

코로나19 완치 판정을 받은 확진자 가운데 3분의 1이 기침, 피로, 호흡곤란 등 후유증을 경험한 것으로 나타났다.

22일 미국 질병통제예방센터(CDC)의 주간 감염률 및 사망률 보고서에 따르면 4월15일부터 6월25일까지 미국 13개 주 소재 의료보험제도 적용 기관을 방문했던 18세 이상 코로나19 완치자 292명을 대상으로 유전자 증폭(PCR) 진단검사 양성 판정 14~21일 이후 증상을 묻는 방식으로 연구를 실시했다.

실제로 증상 추세를 확인할 수 있었던 270명을 대상으로 인터뷰를 진행한 결과 진단검사 당시 기침 증상이 있었던 166명 중 71명(43%)은 동일한 증상을 보였다. 피로를 느낀 환자 192명 중 68명(35%), 호흡곤란 증상자 90명 중 26명(29%)은 양성 판정 14~21일 이후에도 같은 증상을 겪었다. 유증상자의 연령이 높을수록 후유증을 겪는 환자의 비율도 증가했다. 양성 판정 14~21일 후 후유증을 경험한 유증상자는 18~34세 26%, 35~49세 32%, 50세 이상 47%였다. 연구진은 고령에 2개 이상의 기저질환이 있던 완치자의 증상이 더 오랫동안 심하게 이어진 경우도 있었다고 설명했다.

앞서 코로나19 완치 판정을 받고 퇴원한 박현 부산대 기계공학부 겸임교수는 지난 17일 완치 5개월 넘게 후유증에 시달리고 있다는 글을 사회관계망서비스(SNS)에 올렸다.

박 교수는 “머리가 안개가 낀 것처럼 멍하면서 기억이 힘들고 집중이 힘든 브레인 포그가 계속되고 있다”며 “조금만 집중해도 머리만 아플 뿐 아니라 가슴 통증 등 다른 증상까지 심해지면서 아무것도 할 수 없을 정도로 안 좋아지기도 하고, 방금 했던 거나 하려고 하는 것을 기억 못 하는 일이 흔하다”고 밝혔다. 그는 “피부가 검붉은 색으로 변했던 것은 많이 나아졌지만, 요즘은 피부가 갑자기 보라색으로 변하거나 점이 생기기도 한다”며 “변색과 함께 건조증도 여전히 문제”라고 말했다.

박 교수는 “산책할 때 주위를 보면 마스크 쓰지 않는 사람들이 꽤 있다”면서 “완치자라는 말에 중·장기 후유증을 겪는 회복자들이 많다는 걸 모르고 아직도 가볍게 여기는 사람들이 많은 것 같다”며 우려를 나타냈다.

(연합뉴스 8.23)