



# 12월 보건소식지

2024-129호(11월 27일)

안성중학교

<http://www.ansung.hs.kr>

55536 전라북도 무주군 안성면 구량천로 149 ☎ 교무실 323-0115 ☎ 행정실 323-0279

## 겨울철 감염병 예방

날씨가 추워지면서 호흡기 감염병이 급증하고 있습니다.  
겨울철 감염병에 노출되지 않도록 특별한 주의가 필요합니다.

### 1 마이코플라즈마 폐렴

#### 주요증상

초기 발열, 두통, 인후통, 기침이 2주이상 지속  
(보통3-4주간 지속) 감기증상과 비슷하여 자연  
회복 되지만, 일부 중증으로 진행되서 폐렴 등 유발

#### 감염경로

1. 호흡기 분비물의 비말전파
2. 직접 접촉을 통해 감염 증상 발생 후  
20일까지 전파 가능
3. 예방수칙 준수가 중요

#### 예방 및 관리

1. 기침 증상이 있는 사람과의 접촉 피하기
2. 호흡기 증상시 진료 및 휴식하기

### 2 백일해



#### 주요증상

처음에는 콧물, 재채기, 미열, 경미한  
기침 등 감기와 비슷, 1-2주 경과 시  
빠르고 잦은 기침, 심한 기침 발작 후  
좁아진 성대를 통해 강하게 숨을 들이쉴 때  
높은 톤의 '웁(whoop)'소리가 발생

#### 감염경로

1. 호흡기 분비물 등의 비말전파
2. 보르데텔라균에 의해 감염이 되는  
전염력이 매우 높은 급성 호흡기 질환

#### 예방 및 관리

1. 백일해 예방접종이 가장 중요  
(생후 2,4,6개월, 15-18개월,  
만 11세 접종)
2. 기침증상이 있는 사람과의 접촉 피하기
3. 호흡기 증상시 진료보기

### 3 예방수칙

1. 올바른 손씻기  
(흐르는 물에서 비누로 30초 이상)
2. 기침 예절 지키기
3. 씻지 않은 손으로 눈,코,입 만지지 않기
4. 호흡기 증상이 있을 땐 마스크 착용 및 진료 받기



## 📖 한랭 질환 예방

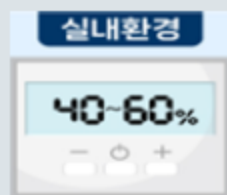
추위가 직접 원인이 되어 인체에 피해를 입힐 수 있는 한랭 질환은 대표적으로 저체온증, 동상, 동창, 침수병, 침족병이 있습니다. 각 질환의 증상과 처치방법에 대해 숙지하고 대처하도록 합니다!

구분	증상	기준
저체온증	<ul style="list-style-type: none"> <li>심부체온이 35°C미만으로 떨어지는 상태</li> <li>오한, 피로, 의식혼미, 기억장애, 언어 장애 등</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>젖은 옷은 벗기고 담요나 침낭으로 감싸 온도 유지</li> <li>핫팩이나 가열패드 사용 시 피부화상 주의하기</li> <li>가능한 빨리 환자를 따뜻한 곳으로 이동</li> <li>의식이 있다면 따뜻한 음료와 사탕 등 단 음식 섭취</li> <li>※ 의식이 없는 경우 119에 신고하여 의료기관 이송</li> </ul>
동상	<ul style="list-style-type: none"> <li>강한 한파에 노출되어 피부 및 피하 조직이 동결·손상</li> <li>피부색이 흰색, 누런 회색으로 변함</li> <li>피부 촉감이 비정상적으로 단단해지고 피부 감각저하(무감각)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>환자를 따뜻한 장소로 이동</li> <li>동상부위를 따뜻한 물(38~42°C)에 20~40분간 담구기</li> <li>(얼굴, 귀) 따뜻한 물수건을 대주고 자주 갈기</li> <li>(손, 발) 소독된 마른거즈를 손·발가락 사이에 끼움</li> <li>동상 부위를 약간 높도록 유지(부종 및 통증 경감)</li> <li>조직 손상 악화 방지를 위해 다리, 발 동상 환자는 들것으로 운반</li> <li>※ 신속히 의료기관으로 이송하는 것이 최우선</li> </ul>
침족병 · 침수병	<ul style="list-style-type: none"> <li>물(10°C이하 냉수)에 손과 발을 노출시켜 나타나는 질환</li> <li>(최초증상) 가렵거나 무감각하고 저린 듯한 통증</li> <li>심할 경우 물집이나 조직 괴사 및 괴양 발생</li> <li>붓거나 빨갛게 되거나 파란색 혹은 검은색으로 변함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>젖은 신발, 양말, 장갑은 벗어 제거</li> <li>추위에 노출되지 않도록 주의하고 손상부위를 따뜻한 물로 조심스럽게 씻은 후 건조</li> </ul>
동창	<ul style="list-style-type: none"> <li>저온다습한 상태에서 추위 노출시 피부와 피부조직의 염증반응</li> <li>심한 경우 울혈·물집·괴양 발생</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>연 부위를 따뜻한 물에 담구기</li> <li>동창 부위를 살살 마사지하여 혈액순환을 돕기</li> <li>동창 부위를 청결하게 유지하고 보습해주기</li> </ul>

## 겨울철 한랭질환 예방수칙 3



적절한 수분과 영양분  
골고루 섭취하고  
가벼운 실내 운동하기



실내 온도를  
따뜻하게 하고  
실내 적정 습도  
(40~60%) 유지하기



외출 시 방한용품  
착용하고 무리한  
운동은 하지 않기

2024. 11. 27.  
안 성 중 학 교 장(관인생략)