



12월 보건소식지

2024-114호(11월 27일)
안성고등학교
<http://www.ansung.hs.kr>

55536 전라북도 무주군 안성면 구량천로 147 ☎ 교무실 323-0274 ☎ 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 때 마스크 착용 및 진료 받기



📖 한랭 질환 예방

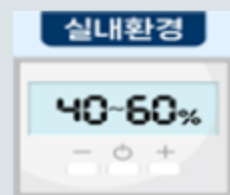
추위가 직접 원인이 되어 인체에 피해를 입힐 수 있는 한랭 질환은 대표적으로 저체온증, 동상, 동창, 침수병, 침족병이 있습니다. 각 질환의 증상과 처치방법에 대해 숙지하고 대처하도록 합니다!

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

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 고 등 학 교 장(관인생략)