



# 12월 보건 소식지



## 훔(Whoop)소리가 나는 발작성 기침, 백일해를 의심해 보세요

백일해는 백일해균 감염에 의한 급성 호흡기 질환입니다. 백일해에 감염된 사람이 기침이나 재채기를 할 때 비말을 통해 전파가 가능하며, 유증상 감염자의 침, 콧물 등이 묻은 물건을 통해서도 간접 전파가 가능합니다. 백일해의 증상은 다양하지만 크게 3단계로 진행되며 발열은 심하지 않습니다.

### ▶ 카타르기(1~2주)

- 일반적 감기와 비슷하고 전염력이 가장 높습니다. 콧물, 재채기, 가벼운 기침이 점점 심해집니다.

### ▶ 경해기(4주 이상)

- 매우 심한 기침, 발작성 기침으로 밤에 더 흔하고, 하루 평균 15회 이상 발생합니다.  
- 숨을 들이쉴 때 높은 Whoop소리가 나지만 기침 발작 사이엔 아파보이지 않습니다.  
- 소아와 아기는 기침을 하는 동안 얼굴이 파래지거나 구토, 탈진이 발생할 수 있습니다.

### ▶ 회복기(2~3주)

- 발작성 기침이 서서히 줄면서 2~3주 내에 사라집니다.



## 백일해 감염되면 어떡하나요?

▶ 백일해에 걸리면 학교 등 전파 차단을 위해 전염 기간 동안 등교를 중지하고 집에서 격리합니다.

### \* 등교 중지 기간

- (적정 항생제 복용 시) 투여 후 5일까지 격리
- (치료받지 않는 경우)  
기침 멈출 때까지 최소 3주 이상 격리

▶ 백일해 환자와 접촉한 사람은 병원 상담 후에 예방적 항생제 치료를 고려할 수 있습니다.

▶ 백일해 면역력이 없는 가족 내 접촉자에서는 70~100% 전파가 가능하므로 주의합니다.

## 백일해 예방법은?

▶ 접종일정에 맞춘 예방접종이 가장 중요합니다.

기초 접종	1차(DTaP) 생후 2개월	2차(DTaP) 4개월	3차(DTaP) 6개월
추가 접종	4차(DTaP) 15~18개월	5차(DTaP) 4~6세	6차(Tdap) 11~12세

- ▶ 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
- ▶ 기침할 때 휴지나 옷소매로 입과 코 가리기
- ▶ 자주 환기하기(1일 최소 3회, 매회 10분 이상)
- ▶ 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기
- ▶ 증상 있는 경우 마스크 착용하고 병원 진료 받기

## 겨울철 올바른 환기수칙, 이렇게 실천하세요

### ▶ 창문을 활용한 자연환기 방법

- 하루 최소 3회, 매회 1분 이상 맞통풍이 가능하도록 환기합니다.
- 냉·난방기 가동 중에도 자연환기는 꼭 필요합니다.
- 선풍기, 환풍기를 동시 활용하면 환기 효과가 증가합니다.

### ▶ 공기청정기의 올바른 사용방법

- 공기청정기가 있더라도 주기적으로 일정 시간의 환기가 필요합니다.
- 제품에 표시된 적용 면적을 확인하여 대상 공간에 맞는 용량의 공기청정기 사용합니다.

