



겨울철 감염병 예방

마이코플라즈마 폐렴균

어린이 폐렴의 흔한 원인 중 하나인 마이코플라즈마 폐렴균 감염증은 마이코플라즈마 폐렴균에 의한 급성 호흡기 감염증으로 연중 발생 가능하지만 4-7년 주기로 유행하고, 주로 늦가을~초봄에 유행한다.

주요증상

감염 초기 발열, 두통, 인후통이 나타나고, 이어서 기침이 2주 이상 지속된다. 일반적인 감기 증상과 비슷하여 자연적으로 회복되지만, 일부 중증으로 진행되어 폐렴 등을 유발 할 수 있다.

※ 환자의 3~13%가 폐렴으로 진행



발열



두통



인후통

감염경로

환자의 기침이나 콧물 등 호흡기 분비물의 비말 전파 또는 직접 접촉을 통해 감염된다. 특히, 어린이집, 유치원, 학교 등 집단시설이나 같이 거주하는 가족 사이에서 전파가 쉽게 일어날 수 있다.

증상이 발생한 이후 20일까지 전파가 가능하므로 예방수칙 준수가 중요하다.

예방수칙



흐르는 물에 비누로
30초 이상 손씻기



기침이나 재채기 할 때는
입과 코를 가리기



씻지 않은 손으로
눈, 코, 입 만지지 않기



호흡기 증상 시
진료 및 휴식하기



증상이 있는 동안
사람 많은 곳 피하기



환자와 수건, 물컵 등
구분하여 사용하기

미세먼지 대응

미세먼지란?

대기 중에 떠다니거나 흩날려 내려오는 입자상 물질로 크기에 따라 미세먼지 PM-10(10 μ m)와 초미세먼지 PM-2.5(2.5 μ m)로 구분한다.

[미세먼지 예보제 예보등급]

구분	좋음	보통	나쁨	매우나쁨
PM-10	0~30	31~80	81~150	151이상
PM-2.5	0~15	16~35	36~75	76이상

구분	PM-10	PM-2.5
미세먼지 주의보	1시간 평균 미세먼지(PM-10) 농도 150 $\mu\text{m}/\text{m}^3$ 이상이 2시간 지속	1시간 평균 미세먼지(PM-2.5) 농도 75 $\mu\text{m}/\text{m}^3$ 이상이 2시간 지속
미세먼지 경보	1시간 평균 미세먼지(PM-10) 농도 300 $\mu\text{m}/\text{m}^3$ 이상이 2시간 지속	1시간 평균 미세먼지(PM-2.5) 농도 150 $\mu\text{m}/\text{m}^3$ 이상이 2시간 지속

※PM-10: 1,000분의 10mm보다 작은 먼지 ※PM-2.5: 1,000분의 2.5mm보다 작은 먼지

미세먼지의 위해성

입자가 작을수록 걸러지지 않고 폐포까지 직접 침투해 천식이나 폐질환, 기관지염, 안질환을 일으킬 수 있고, 조기 사망률을 증가시킨다. 특히 대기오염 취약계층(노약자, 어린이, 호흡기질환자, 심폐질환자 등)에게 피해가 크다

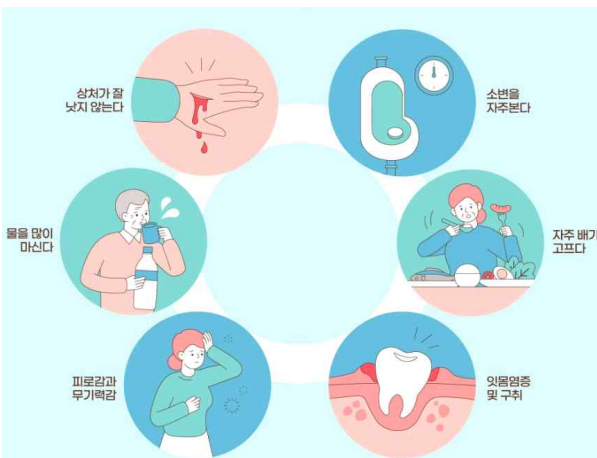
고농도 미세먼지 대응 요령



당뇨의 날

세계보건기구, 국제당뇨연맹이 1991년 전 세계적으로 늘어나는 당뇨병에 대한 경각심을 높이고 당뇨병 퇴치를 위해 매년 11월14일을 ‘세계 당뇨병의 날’로 지정했다. 이유는 당뇨병 치료에 새로운 가능성을 제시하고 인슐린을 발표한 노벨 의학상 수상자 프레드릭 벵딩 교수의 생일을 기념하기 위한 것이다.

당뇨의 증상



당뇨병 관리 방법

운동요법	식이요법
유산소운동, 근력운동, 스트레칭	단백질과 섬유소를 충분히 섭취 단순당을 피하고 알맞은 양을 골고루, 규칙적으로 먹기
정기적인 혈당검사	투약(당뇨약, 인슐린주사)