

최근 기후변화로 인해 갑작스럽게 찾아오는 심한 폭염과 장마가 시작되어 건강에 큰 영향을 미치고 있습니다. 자외선 지수가 가장 높은 12~14시까지의 외부 활동을 줄이는 것이 좋습니다. 덥다고 차가운 음식을 많이 먹는 것은 배탈의 원인이 되기도 합니다.

개인 위생관리와 식품 섭취에 유의하면서 건강한 여름을 보내요:)



## 올여름을 건강하게!

### 건강한 여름나기 이렇게 준비하세요!



<h4>물 자주 마시기</h4>  <ul style="list-style-type: none"> <li>● 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물 마시기</li> <li>* 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취</li> </ul>	<h4>시원하게 지내기</h4>  <ul style="list-style-type: none"> <li>● 샤워 자주 하기</li> <li>● 외출 시 햇빛 차단하기(양산, 모자)</li> <li>● 할당하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기</li> </ul>
<h4>더운 시간대에는 휴식하기</h4>  <ul style="list-style-type: none"> <li>● 가장 더운 시간대 (낮 12시~오후 5시)에는 휴식하기</li> <li>* 갑자기 날씨가 더워질 경우, 건강상태를 살펴며 활동정도 조절하기</li> </ul>	<h4>매일 기온 확인하기</h4>  <ul style="list-style-type: none"> <li>● 매일 기온, 폭염특보 등을 확인하여 폭염 시 야외활동 자제하기</li> </ul>

문열질환은 작은 실천으로 예방할 수 있습니다

## 마이코플라스마 폐렴 유행주의보

2024.6.21.

질병관리청

### 마이코플라스마 폐렴 유행주의보 발령 안내

질병관리청이 실시하는 표본감시 참여기관의 입원환자 수가 2주 연속 250명 이상 발생하여 유행주의보 발령('24.6.24.~)



#### 마이코플라스마 폐렴균 감염증이란?

- 마이코플라스마 폐렴균(Mycoplasma pneumoniae)에 의한 급성 호흡기 감염증
- 주로 소아, 학령기 아동, 젊은 성인층에서 유행하는 폐렴의 흔한 원인
- 환자의 기침, 콧물 등 호흡기 비말, 직접 접촉을 통해 감염
- 전세계적으로 3~7년 주기로 유행하며, 국내의 경우 2015년, 2019년, 2023년에 유행

#### 유행주의보 발령 기간 알아두어야 할 점

- 18세 이하 마이코플라스마 폐렴 환자의 항생제 치료를 위해 담당 의사가 항원검사를 실시할 경우, 건강보험 급여 적용

#### 호흡기감염병 예방수칙

- ① 올바른 손씻기의 생활화
- ② 기침예절 실천
- ③ 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기
- ④ 발열, 기침, 콧물 등 호흡기 증상 있을 시, 의료기관을 방문하여 적절한 진료 받기
- ⑤ 실내에서 자주 환기하기
- ⑥ 어린이집, 유치원, 학교 등 집단시설 내 전파 예방을 위해 환경관리 철저하기

## 냉방병 예방을 위한 생활수칙

냉방병은 실내와 밖의 온도차가 5~8도 이상 지속되는 환경에서 장시간 머물 때 나타납니다. 갑작스러운 온도 저하는 피부에 가까운 혈관을 급속도로 수축시키는데, 이로 인하여 **혈액 순환 장애**가 생기고 **두통, 소화불량, 몸살, 면역력 저하** 등이 일어나게 됩니다.

### ● 냉방병 예방을 위한 생활수칙

1. 에어컨 **필터**를 **자주 청소**하여 '청결'을 유지 합니다.
2. **실내외 온도차**를 **5도 이내**로 하고, 냉방 중 2시간마다 5분 정도 환기를 시킵니다.
3. 에어컨 바람을 피부에 직접 쐬지 않도록 합니다.
4. 카페인 많이 든 커피나 청량음료 대신 **따뜻한 물이나 차**를 마시고, **비타민이 많이 든 제철과일**을 먹어 수분을 보충합니다.

2024. 7. 3.

봉서유치원장