



12월 보건소식

발행인: 부귀중학교장
편집인: 보건교사
발행처: 부귀중 보건실
보건실 070-4278-5602

우) 55416 진안군 부귀면 상거석길 14-7 교무실 063)432-8546 FAX 063)433-4885

인플루엔자를 예방합시다.

1. 인플루엔자 예방접종받기
2. 올바른 손씻기의 생활화
3. 기침예절 실천
4. 증상발생시 의료기관에서 진료받기



인플루엔자 유행 주의보 발령!

<출처-질병관리본부>

인플루엔자 알아보기

인플루엔자란 흔히 독감이라고 불리며, 인플루엔자 바이러스에 의한 호흡기 질환으로 감기와는 원인균이 다릅니다. 감염 경로는 기침, 재채기 등을 통해 미세한 침방울(비말)로 사람끼리 전염되며, 잠복기는 평균 2일이며, 치료약 복용은 약 5일 정도입니다.

주요 증상은 **고열(38도 이상)**, **근육통**, **마른기침**, **인후통** 등 호흡기 증상과 **두통**, **피로감**, **쇠약감**, **식욕부진** 등 전신증상을 보입니다.

올해는 11월 15일에 유행주의보가 발령되었으며, 봄까지 유행시기에는 예방주사를 맞을 수 있습니다.

4가지 예방수칙

건강한 생활습관 지키기

1. 무리한 운동보다는 가벼운 운동하기
2. 외출 전 체감온도를 확인하기
날씨가 추울 때는 가급적 야외활동을 자제합니다.
3. 실내 적정온도(18~20도) 유지
4. 따뜻한 옷 입기
장갑, 목도리, 모자, 마스크를 착용합니다.



손만 잘 씻어도 감염병을 절반으로 줄일 수 있습니다.

손, 씻을까? 말까? 고민하지 말고 자주 자주 씻으세요!

하지만, 올바른 방법으로 씻지 않으면 손을 씻어도 상당수의 세균이 남아있어요!

잘 씻기지 않는 손 부위

- 대부분 씻김
- 비교적 씻기지 않음
- 거의 씻기지 않음



*출처: Taylor L (1978). An evaluation of hand washing techniques - 1. Nursing Times, 74:54-55

올바른 기침예절과 손씻기

기침할 때 옷소매로 입과 코를 가리고!

[올바른 기침예절]





세계 에이즈의 날 (12월 1일)



2019년 12월 1일은 제32회 세계 에이즈의 날로 세계보건기구(WHO)가 에이즈 예방과 편견 해소를 위해 제정한 날입니다.

현재 인기리에 상영된 영화 “보헤미안 랍소디”의 실제 주인공인 ‘프레디 머큐리’는 1991년 향년 45세에 에이즈 합병증으로 사망했지요. 에이즈의 공식명칭은 후천성면역결핍증후군(AIDS)으로 인간면역결핍바이러스(HIV)라는 에이즈의 원인바이러스가 몸 안에 들어와서 감염되는 질병입니다.

에이즈의 날을 맞아 평소 에이즈에 대해서 가지고 있는 오해와 궁금증에 대해 알아보겠습니다.

AIDS (Acquired Immunodeficiency Syndrome)
= 후천성면역결핍증후군

HIV (Human Immunodeficiency Virus)
= 인체면역결핍바이러스

후천성 면역결핍 증후군(AIDS)이란 인체 면역결핍 바이러스(HIV, human immunodeficiency virus)에 감염된 상태로, 인체면역결핍바이러스가 몸속에 침입하여 면역력 저하 시 각종 감염성 질환이나 악성종양 등 합병증이 발생하는 경우를 말하며 심한 경우 사망에 이르게 한다.

최근에는 HIV 바이러스를 강력하게 억제할 수 있는 치료제가 개발되어 있으므로 HIV에 감염되었어도 치료를 잘 받으면 면역력을 적절히 유지할 수 있다고 한다.

에이즈 감염경로

- ① 감염자와 **성관계**를 가진 경우
- ② 감염자의 혈액을 **수혈** 받은 경우
- ③ 감염인이 사용한 주사기(바늘)를 사용했을 때
- ④ 감염된 산모의 **임신, 출산, 모유 수유를 통해 아기에게** 감염 되는 경우

그 중에서도 감염경로 1위는 성관계!

(우리나라의 경우, 99% 이상이 성관계로 감염됨)

에이즈 예방법

사람에서 나오는 모든 액체(체액)는 에이즈를 전파시킬 수 있다고 생각하고 주의해야 합니다. 즉 침, 소변, 피, 정액이나 여성의 분비물에 바이러스가 있고 이 액체들이 사람의 피부나 점막을 뚫고 들어오는 경우 에이즈가 전파될 수 있습니다. 따라서 주사기의 사용, 수혈, 문신, 귀 뚫기, 성행위 등에 주의해야 한다.

HIV 감염인과 한 번이라도 성관계를 가지면 HIV에 감염된다? (X)

1회 성관계로 HIV에 감염될 확률은 0.1~1% 정도로, HIV 감염인과 성관계를 가졌다고 해서 모두 HIV에 감염되는 것은 아니다. 하지만 이는 다수의 사람을 대상으로 한 평균 감염률로 **개인적으로는 단 한 번의 성관계로도 감염이 될 수도 있다. (실제 사례 있음)**

에이즈 예방을 위한 3가지!

1. 올바른 콘돔사용
2. 안전한 성관계
3. 조기 검사 (보건소에서 '무료익명검사' 가능)

알쏭? 달쏭! 항생제

Q. 항생제 내성은 내 몸에 이상이 생겨서 약에 반응하지 않는다는 것인가요?

아닙니다. 내성을 갖게 되는 것은 사람의 몸이 아니라 세균입니다. 세균들이 항생제에 대항하는 저항력 획득으로 인해 항생제 효과가 없어지게 됩니다.

우유와 약물의 관계

PART 01. 위장약 먹을 때

우유에 들어 있는 칼슘은 위 점막을 보호하는 성분인 수산화알루미늄겔 (**위장약성분**)과 **상극**으로, 칼슘과 약이 만나면 혈중 칼슘 수치 상승으로 구토, 식욕부진, 변비, 졸음 등이 생길 수 있습니다.



PART 02. 항생제 먹을 때

항생제 종류 중 퀴놀론계의 테트라사이클린 성분의 항생제를 우유, 유제품 등과 함께 복용하면 **칼슘과 항생제가 결합해 체내 흡수를 방해**하여 약효가 사라집니다.

2019. 11. 29.

부귀중학교

