



5월 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

최근 질병관리본부는 5월 연휴 대비, 국내 및 해외여행을 준비하는 국민이 증가할 것을 예상되어, 여행 시 감염병 예방수칙 준수를 당부하였습니다. 기온이 높아지는 5월에 감염병 발생 우려도 높아지고 야외 현장체험학습으로 참가에 앞서 안전하고 보람된 학습이 되기 위해 다음의 몇 가지 사항을 기억하여 즐겁고 뜻깊은 활동이 되었으면 좋겠습니다.

감염병 발생주의

A형간염 감염 주의 안내

최근 질병관리본부는 전국 A형 간염 확진 환자는 4월 30일 기준 3,597명으로 지난 해 같은 기간보다 무려 3.3배가량 증가했으며, 지난 해 전체 감염자 수 2,436명을 훨씬 넘어섰다고 발표했습니다. 특히 20~40대 연령에서 수도권을 중심으로 확산되고 있어 주의가 필요합니다.

정의	▶ A형간염 바이러스(Hepatitis A virus) 감염에 의한 급성 간염 질환으로, 즉시 신고와 격리가 필요한 1군 법정 감염병
병원체	▶ Hepatitis A virus: 바이러스가 장관을 통과해 혈액으로 진입 후 간세포 안에서 증식하여 염증을 일으킴
전파경로	▶ '분변 → 사람' 경로로 직접 전파 ▶ 환자의 분변에 오염된 물이나 음식물 섭취를 통한 간접 전파 ▶ 주사기를 통한 감염(습관성 약물 중독자), 혈액제제를 통한 감염 ▶ 성 접촉을 통한 감염 ※대변 내 바이러스 농도는 혈액 내에 비해 100~1,000배 높는데, 감염력이 가장 높은 시기는 임상증상이 시작하기 2주전이다.
잠복기	▶ 15~50일(평균 28일)
증상	▶ 발열, 식욕감퇴, 구역·구토, 암갈색 소변, 권태감, 식욕부진, 복부 불쾌감, 황달 등 ▶ 6세 미만 소아에서 대부분 무증상(70%)이고, 약 10%에서만 황달이 발생하나, 연령이 높아질수록 70% 이상 황달이 동반되면 증상이 심해짐 ▶ 수주~수개월 후 대부분 회복되며, 만성간염으로 진행하지 않음
치료	▶ 대증치료: 안정, 고단백 식이요법 ▶ 전격 간염 또는 구토로 인해 탈수된 환자는 입원치료 필요 ▶ 전격성 간 부전으로 진행시 간이식
전염기간	▶ 증상 발현 2주 전부터 황달이 생긴 후 1주일까지
관리	▶ 환자관리: 증상발생(황달발생, 간 수치 상승) 후 1주일간 격리: 설사가 멈추고 황달 발생 후 7일까지 학교 출석 금지
예방	▶ 올바른 손 씻기의 생활화: 흐르는 물에 비누로 30초 이상 ▶ 안전한 음식섭취: 음식 익혀먹기, 물 끓여 마시기 ▶ 위생적인 조리 ▶ 예방접종: A형 간염에 대한 면역력이 없는 고위험군 소아청소년, 성인 환자의 밀접접촉자, 고위험 군에 대한 접종, 6~12개월 간격으로 2회 근육주사

<질병관리본부 A형 간염 관리지침>

감염병 예방

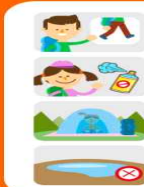


일본뇌염 감염 주의 안내

질병관리본부는 제주도에서 작은빨간집모기가 발견되어 4월 8일 **일본뇌염주의보**를 발령하였습니다. 일본뇌염 바이러스를 가진 모기에 물리면 99% 이상은 무증상이거나 열을 동반하는 가벼운 증상을 보입니다. 하지만 드물게 급성뇌염으로 진행될 수 있고, 뇌염의 20~30%는 사망에까지 이를 수 있기 때문에 모기에 물리지 않도록 주의해야 합니다.

- 생후 12개월에서 만 12세 아동은 표준일정에 맞춰 예방접종을 꼭 완료할 수 있도록 해주세요.
(※일본뇌염, 가장 좋은 예방법은 예방접종!)

모기매개 감염병 예방수칙



- 01 외출 시 밝은 색의 긴팔, 긴바지 착용하기
- 02 모기에 물리지 않도록 기피제 사용하기
- 03 캠핑이나 야외에서 취침 시 모기장 사용하기
- 04 집 주변 고여있는 물 없애기

[모기매개 감염병 예방수칙]

식중독, 전염병(수두, 풍진, 뇌수막염, 장티푸스, 파라티푸스, 세균성기질 등), 감기 등의 예방을 위하여 다음 사항을 잘 지킵시다.



1. 수시로 손 씻기(비누 사용), 식후에 꼭 양치질한다.
2. 지정된 물만 먹고, 끓이지 않은 물은 먹지 않는다.
3. 익히지 않은 음식 등을 함부로 먹지 않는다.
4. 음식을 먹기 전에 상했는지 또는 다른 이상이 있는지 확인하고 먹는다.
5. 과식은 절대 금물, 적당량만 먹는다.
6. 추울 때를 대비하여 여벌옷을 준비하여 간다.
7. 피로는 질병과 사고의 원인이 되므로 적당한 수면과 휴식을 취한다.

수인성·식품매개감염병 예방 수칙



해외여행 시 감염병 예방수칙



심폐소생술(응급처치)

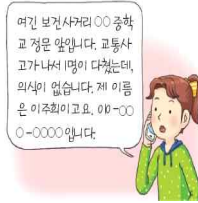


심장마비를 목격한 사람이 즉시 심폐소생술을 시행하게 되면 그렇지 않은 경우에 비해 심장마비 환자의 생명을 구할 수 있는 확률이 3배 이상 높아집니다. **심폐소생술은 심장마비가 발생했을 때 인공적으로 혈액을 순환시키고 호흡을 돕는 응급치료법입니다.**



①응급 상황 판단

- ▶ 사고 현장은 안전한가?
- ▶ 어떤 사고가 발생했는가?
- ▶ 사상자는 얼마나 발생하였는가?



②119에 도움 요청

- ▶ 사고 발생 장소와 경위
- ▶ 환자의 수와 상태
- ▶ 주위의 위험요소 확인
- ▶ 도움요청자의 이름과 전화번호
구조대가 올 때까지 전화를 끊지 않는다.



③응급 처치 실시

- ▶ 심폐소생술 : 의식이 없을 때
- ▶ 지혈 : 출혈이 있을 때
- ▶ 응급의료 전화 상담원이 안내하는 처치



④전문 응급 의료인에게 인계

- 소량이라도 피를 토하는 경우
- 갑자기 가슴 통증을 호소하는 경우
- 잠깐이라도 의식을 잃는 경우
- 일시적이거나 신체 마비 증상이 있는 경우

★ 심폐소생술 순서 ★



깨우고(의식 확인) → 부르고(119구조요청) → 누르고(가슴압박)



2회 호흡 → 압박 : 호흡(30:2) 반복 → 회복자세

- ★ 압박위치: 환자의 앞가슴뼈 하방 1/2 지점
- ★ 압박속도와 횟수: 1분에 120회 속도로 30회 압박
- ★ 압박깊이: 성인에서 5 - 6cm 깊이(엄지손가락 길이)

야외 활동 시 응급처치



- **비었을 때** : 움직이지 않도록 하고, 얼음으로 냉찜질을 한 후 탄력붕대 고정 후, 아픈 부위를 상승시킨다.
- **코피가 날 때** : 머리를 약간 앞으로 숙이고, 코 뼈 양쪽을 10분 정도 누른다. 콧등, 뒷목 부위에 얼음찜질을 해주면 지혈에 도움이 된다. 목구멍으로 혈액이 흐를 경우는 뱀어 내도록 하고 30분 이상 지혈이 안 되면 병원으로 가야한다.
- **벌에 쏘였을 때** : 침을 제거하고 얼음찜질을 하거나 약(버물리 등)을 바른다. 호흡곤란, 현기증이 있으면 즉시 119에 연락하여 응급처치를 받아야한다.
- **식중독 예방** : 식후 구토, 복통, 설사 등의 증상이 나타나고 함께 식사한 사람들에게도 같은 증상이 있다면 즉시 응급실을 방문한다.
 - 부정불량식품은 절대 먹지 않는다.
 - 식사 전 반드시 손을 깨끗이 씻는다.
 - 끓인 물이나 안전한 생수를 마시도록 한다.

야외 활동 시 안전사고 예방



1. 몸이 아픈 학생은 미리 미리 병원을 방문하여 치료를 받도록 한다.(병원 처방으로 복용하고 있는 약이 있다면 꼭 꼭 챙긴다.)
2. 항상 안전을 염두에 두고 행동하며, 위험한 곳은 피하여 간다.
3. 안전사고 예방을 위해 지정된 장소만 다니고 무리를 이 탈하지 않는다.(어디 갈 때는 선생님께 꼭 알리고 친구 4-5명과 짝지어 다니도록 한다.)
4. 신발과 옷, 소지품 등은 활동하기 편안한 것으로 준비한다.
5. 버스 안에서는 돌아다니거나 창밖으로 손을 내놓고 있지 않도록 한다.
6. 야간에는 어디든지 가지 않고, 지정된 호실 외에서 잠을 자거나 장소를 이탈하여 나가지 않도록 한다.
7. 여행 시 낯선 사람에게 개인정보를 주거나 받지 않는다.
8. 멀미가 있는 학생
 - 여행 전날 충분한 수면을 취한다.
 - 차안에서 먼 경치를 보거나, 잠을 자는 것도 도움이 된다.
 - 승차 전 소화가 잘 되는 음식을 먹고, 우유나 유제품은 먹지 않는다.
 - 필요시 **멀미약을 복용한다.**(먹는 약은 출발 1시간 전에 먹도록 하고, 붙이는 약은 출발 4-8시간 전에 붙인다.

유행성결막염 예방



1. 눈을 만지거나 비비지 않습니다.
2. 손을 비누로 깨끗하게 자주 씻습니다.
3. 수건이나 베개, 담요, 안약, 화장품 등 개인 소지품은 다른 사람과 함께 사용하지 않습니다.
4. 환자가 사용한 수건은 반드시 뜨거운 물과 세제로 세탁합니다.
5. 의심증상이 있으면 안과전문의 진료를 받도록 합니다.
6. 눈병이 유행할 때 사람들이 많이 모이는 장소나 수영장 등은 가지 않도록 합니다.
7. 렌즈사용자는 안경을 착용하도록 합니다.
8. 유행성 눈병 환자와 접촉 후 반드시 손을 씻습니다.

2019. 05. 07.

부귀중학교장

