

귀 건강 지키기

최근에는 각종 생활 소음에다 이어폰, 헤드폰 사용으로 청소년 소음성 난청이 증가하는 추세입니다. 소음성 난청의 경우는 근본적 치료법이 없다고 하니, 치료보다 예방이 필수입니다.

귀 건강을 지키는
그웨이한
생활 습관



1. 귀지 자주 파지 않기



귀지는 외이도의 습도를 유지하여 박테리아 등의 번식을 막는 보호막을 형성해 세정 작용을 하므로 적당한 귀지가 있어야 건강합니다. 귀지를 제거하려고 하면 보호막을 파괴해 박테리아를 번식시키고 염증이 발생할 수도 있으므로 자연스럽게 밖으로 배출되도록 하는 것이 좋습니다.

2. 이어폰 착용 60-60 법칙 지키기



세계보건기구의 권고에 따라 최대 음량의 60% 이하, 하루 60분 정도만 이어폰을 사용하는 것이 좋습니다. 또 30분 사용하면 10분은 귀를 쉬게 하고 일주일에 한 번 정도 이어캡 부분을 소독합니다.

3. 하루에 10분씩 귀 마사지하기

귀에는 우리 몸이 축소되어 있다고 할 만큼 각 부분들과 밀접한 관련이 있어 귀 늘리기, 귀접기, 귀 밀어내기 등 귀 지압을 하루 10분 정도 하면 좋다고 합니다. 귀 마사지는 피로 해소와 혈액순환에도 좋습니다.



양손으로 귓볼을 잡고 아래로 잡아당기기



귀의 윗부분과 아랫부분을 접어 서로 맞닿게 하기

추석연휴 감염병 예방

1. 코로나19 감염증

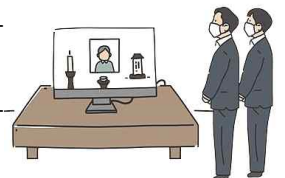
- 연휴 기간 가정 내 위생 및 방역수칙 이행 철저
- 추석 연휴 기간 이동자제 (부득이한 이동시 방역대책 확인·준수)

- ▶ 불필요한 외출 자제
- ▶ 이동 시 가급적 개인차량 이용, 대중교통 이용 시 음식섭취 자제, 휴게소 이용시간 최소화

- (대중교통) 반드시 마스크 착용, 음식섭취 자제 등
- (고속도로 휴게시설)

휴게소 혼잡 알림 시스템 적극 활용하여 분산 이용

- ▶ 온라인 추모·성묘 서비스 적극 활용



2. 수인성 식품매개 감염병

- 오염된 물이나 식품 섭취로 인해 구토, 설사, 복통 등의 위장증상이 주로 발생하는 질환
- 명절기간 동안 상온에 장시간 노출되어 부패될 수 있는 음식 등을 함께 먹을 경우 집단 발생이 우려
- 예방 수칙



흐르는 물에 30초 이상 비누로 손씻기



음식은 충분히 익혀 먹기



물은 끓여 마시기



채소·과일은 깨끗한 물에 씻어 껍질을 벗겨 먹기



설사 증상이 있는 경우에 조리하지 않기



위생적으로 조리하기
* 칼, 도마 조리 후 소독
생선·고기·채소 등 도마 분리 사용

3. 비브리오패혈증

- 오염된 어패류를 생식하거나 상처난 피부가 오염된 바닷물에 접촉할 때 감염되는 급성 패혈증
- 간에 질환이 있거나 알콜중독, 당뇨병 등 기저질환이 있는 고위험군은 특히 주의할 것
- 예방수칙



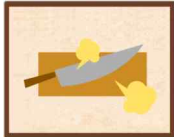
어패류는 충분히 익혀 먹기 피부에 상처가 있는 경우 바닷물에 접촉하지 않기



5°C 이하로 저온 보관, 85°C 이상 가열 처리하기



조리시 흐르는 수돗물에 깨끗이 씻기 (해수 사용 금지)



어패류를 다룰 때 장갑을 착용, 요리한 도마, 칼 등은 반드시 소독 후 사용하기

4. A형 간염

- A형간염 바이러스 감염에 의한 급성 간염 질환
- 바이러스에 오염된 물음식물을 섭취하거나 감염자와의 접촉으로 인해 전파됨
- 초기에 발열, 두통, 피로 등 전신증상이 생긴 후 암갈색 소변, 황달 등의 증상 발현하여 수주~수개월 후 회복됨
- 예방수칙

① 조개젓 섭취 주의

- A형간염 안전성 확인시까지 조개젓 섭취 중단 권고
- 조개류는 익혀먹기
- 90°C에서 4분 이상 열을 가하거나, 물에서 조개의 껍질이 열린 후 5분 이상 끓여서 먹기



② 요리하기 전, 식사 전, 화장실 다녀온 후 비누로 30초 이상 손씻기

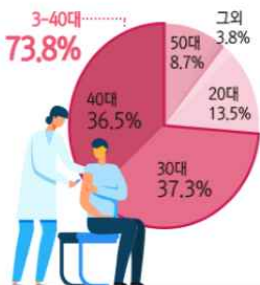
③ 안전한 물 마시기

- 끓인 물 또는 병에 든 생수 섭취

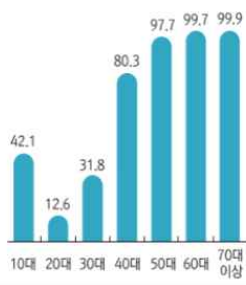
④ 채소·과일은 깨끗이 씻고, 껍질 벗겨 먹기

⑤ A형간염 예방접종

A형간염 연령별 발생비율



A형간염 연령별 항체보유율



5. 진드기 매개 감염병

- 쯔쯔가무시증, 중증열성혈소판감소증후군(SFTS) 등 진드기를 통해 옮기는 감염병
- 성묘나 농작업 등 야외활동을 할 때는 풀숲에 피부가 노출되지 않게 특히 주의할 것
- 예방수칙



성묘나 농작업 시 피부 노출을 최소화하기 위해 긴 옷 입기



성묘를 드릴 때에는 돗자리 등 이용



벌초 할 때에는 풀 위에 옷 벗어놓지 않기



진드기 기피제 사용하기



야외활동 후 귀가하는 즉시 목욕

★ 추석 연휴 기간 중 감염병이 의심되거나 질병정보가 궁금할 때에는 365일 24시간 언제나 질병관리청 콜센터 ☎1339로 문의하세요!

아나필락시스 응급처치

● 아나필락시스란?

음식, 약물, 곤충독 등 알레르기 원인 물질에 노출된 후 갑작스럽게 전신적으로 알레르기 증상이 나타나는 것.



아나필락시스 응급처치법

- 1 원인 물질에 계속 노출되지 않도록 합니다.
- 2 편평한 곳에 눕혀 의식, 맥박, 호흡을 확인합니다.
- 3 한손으로 에피네프린 자가주사약을 잡고 다른 손으로 반대쪽 뚜껑을 제거합니다.
- 4 하의가 얇으면 옷 위로 하의가 두꺼우면 옷을 제거합니다.
- 5 주사기 끝을 허벅지 바깥쪽에 직각으로 댑니다.
- 6 "찰칵" 소리가 날 때까지 눌러 주사하고 10초간 유지합니다.
- 7 주사 부위를 문지릅니다.
- 8 119를 이용하여 응급실로 이동하여 관찰합니다.
- 9 상태가 호전되지 않으면 5~10분 후 에피네프린 자가주사약을 한 번 더 주사할 수 있습니다.