

## 감염병 예방

## 인플루엔자 유행주의보 발령 안내

**2023년 9월 15일(금) 0시 인플루엔자 유행 주의보 발령**

발열 및 호흡기 증상이 있을 경우 가까운 의료기관을 방문하여 신속하게 진료를 받으시기 바랍니다.

### 인플루엔자란?

○ 흔히 독감으로 불리며, 주로 기침, 재채기 등 사람의 호흡기비말을 통해 전파

○ 감염 되면 1~4일(평균 2일) 후에 증상이 나타나며, 38°C 이상 고열, 기침, 인후통, 두통, 근육통, 피로감, 쇠약감, 식욕부진 등 전신증상을 보임



### 인플루엔자 유행주의보란?

○ 지역사회 내 인플루엔자 유행을 알리기 위한 발령 체계

○ 23-24절기(‘23.9월~‘24.8월) 유행기준: 외래환자 1천 명당 6.5명

○ 23-24절기는 9월 15일(금) 0시에 유행주의보 발령

※ 직전 절기 유행주의보 해제없이 유행주의보 발령 지속



### 인플루엔자 증상

인플루엔자 바이러스에 감염되면 1~4일(평균 2일) 후에 증상이 나타납니다. 발열과 같은 전신 증상은 일반적으로 3~4일 지속되지만, 기침과 인후통 등은 며칠간 더 지속될 수 있습니다.



발열



기침, 인후통



두통



오한, 근육통

## 호흡기감염병 예방수칙

- 올바른 손씻기 (흐르는 물에서 비누로 30초 이상)
- 기침 예절 지키기
- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기
- 호흡기 증상이 있는 경우 마스크 착용 및 다른 사람과의 접촉을 피하고 진료받기
- 인플루엔자 예방접종 받기



접종기관 등은 예방접종도우미 ([nip.kdca.go.kr](http://nip.kdca.go.kr))에서 확인 가능

(출처: 질병관리청 홈페이지)

## 매년 10월 15일은 세계 손씻기의 날



2008년 10월 15일 유엔(UN) 총회에서 각종 감염으로 인한 전 세계 어린이들의 사망을 방지하기 위한 목적으로 제정되었습니다.

심각할 경우 사망에까지 이르는 감염 질환들이 간단한 손씻기를 통해 대부분 예방이 가능하다는 각종 연구를 바탕으로 만들어진 지구촌 캠페인입니다.



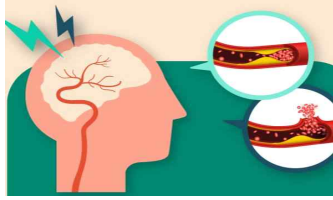
Global Handwashing Day  
15 October

### 올바른 손씻기 6단계



# [질병정보] 10월 29일은 세계 뇌졸중의 날 뇌졸중! 어디까지 알고 있나요?

**뇌졸중이란?** 뇌에 혈액을 공급하는 혈관이 막히거나(뇌경색) 터져서(뇌출혈) 사망에 이르거나 뇌손상으로 인한 신체장애가 나타나는 질환



**위험요인**

- 당뇨병이 있는 경우
- 흡연하는 경우
- 이상지질혈증이 있는 경우
- 고혈압이 있는 경우
- 과체중인 경우
- 신체활동이 부족한 경우

**조기증상**

- 갑작스런 심한 두통
- 갑작스런 어지럼증
- 갑작스런 언어장애
- 갑작스런 시야장애
- 한쪽 마비

## 뇌졸중이 발생하면?

증상이 발생하면 최대한 빨리 큰 병원 응급실로 가세요!

- 1 의심하고**  
환자가 토할 땐 고개를 옆으로 돌려주세요.
- 2 119 누르고**  
지체 없이 119에 도움을 요청하세요.
- 3 응급실로**  
가장 가까운 큰 병원 응급실로 가세요.

## 심뇌혈관질환 예방을 위한 9대 생활수칙

- 담배는 반드시 끊기
- 술은 하루에 한두 잔 이하로 줄이기
- 음식은 싱겁게 끓고투 먹고 채소와 생선을 충분히 섭취하기
- 가능한 한 매일 30분 이상 적절한 운동 하기
- 적정 체중과 허리둘레 유지하기
- 스트레스 줄이고 즐거운 마음으로 생활하기
- 정기적으로 혈압, 혈당, 콜레스테롤 측정하기
- 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증(고지혈증) 꾸준한 치료받기
- 뇌졸중, 심근경색\* 응급증상을 숙지하고 발생 즉시 병원가기

출처 : 질병관리청 홈페이지

# 약물오남용예방교육 / 음주예방 취한 10대가 보내는 위기신호

우리나라 청소년의 첫 음주연령은 13.2세로, 10대부터 음주를 많이하는 20~30대까지 알코올 정신건강 문제가 많이 발생하고 있습니다. 실제로 알코올 의존증 입원 환자의 경우, 첫 음주를 10대 때 시작한 비율이 남성 39.3%, 여성 26.7%로 높게 나타났습니다.



음주로 인한 '알코올 사용, 행동장애'는 습관성 음주 → 알코올 남용 → 알코올 의존으로 서로 연결되어 있는데, 이런 과정은 대개 10~20년이 걸립니다. **이런 나이의 음주는 뇌에 영구적인 상태 변화와 손상을 초래하고, 향후 성인이 되어 알코올 의존이 될 가능성을 더 높이며 진행 시기도 빨라지게 합니다.**

## 이런 나이에 음주, 의존 가능성 증가

청소년 음주 >> 영구적 뇌 상태변화, 손상 >> 알코올 의존 영향

습관성 음주	알코올 남용	알코올 의존증(중독)
<ul style="list-style-type: none"> <li>기분전환용 음주</li> <li>기억 과잉(블랙아웃)</li> <li>후회·죄책감 경험</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>음주 조절 능력 상실</li> <li>불안, 우울, 분노, 저항감 경험</li> <li>생활 전반 왜곡, 가정불화</li> <li>대인관계 고립</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>만성적 금단, 내성 증상</li> <li>술을 끊기 힘들</li> <li>뇌, 성격 변화</li> </ul>

청소년 음주 문제는 ADHD나 우울증, 불안장애 등 공존 질환으로 표현되는 경우가 많습니다. 욕구, 충동 억제 못하거나 우울한 기분을 술로 해결하려 하기 때문입니다. 친구/가족 관계, 주변 환경, 신경발달/심리적 문제 등이 복합적으로 얽여 있는 청소년 음주 문제는 이러한 특성을 잘 이해하는 것이 해결의 주요방법 중 하나입니다.

## 청소년 음주, 공존 질환과 함께 치료 권장

또한 청소년 음주는 흡연과 함께 다른 약물을 사용하는 관문이 되기도 하기 때문에 **치료적 개입을 하는 것이 중요합니다.**

## 아이들의 위기 시그널, 이해와 관심 필요

기분이 우울해, 슬퍼...  
"자꾸 불안한 마음이 들어"

아이들에 대한 관심 이해, 사랑!

그냥 넘어가지 마세요!  
"왜 또 유난이냐?"  
"병이 있잖아?"

출처 : 한국건강증진개발원 「절주운」