



10월 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

학부모님 안녕하십니까? 가정에 항상 건강과 행복이 넘치시기를 기원합니다.

긴 추석연휴를 맞아 해외여행이나 성묘 등 야외 활동의 증가, 차례음식 섭취 등 국내외 감염병 위험이 우려되오니 각 가정에서 학생들의 건강관리에 힘써 주시기 바랍니다. 또한 연휴기간 동안 해외여행 시 출국 전 **해외여행 질병정보센터(travelinfo.cdc.go.kr)**에서 여행국에 위험요인이 있는지 미리 확인하시고, 해외여행 후 학생(가족) 중 호흡기 질환 의심증상(발열·기침·오한 등), 수인성 식품매개 질환 의심 증상(발열·복통·구토·설사 등) 등 감염병 증상이 의심되면 **병원을 방문하기 전 먼저 질병관리본부 콜센터(1339)**로 신고하시기 바랍니다.

2017년 하반기 주의해야 할 10대 감염병(국내유행 감염병 5가지, 신종·재출현 감염병 5가지) 및 예방수칙 및 일상생활 속 감염병 예방수칙을 알려드리오니 감염병 예방에 만전을 기하시어 풍성하고 건강한 추석연휴 되시기 바랍니다.

◆ 일상생활 감염병 예방수칙 5가지 ◆

□ 대부분의 감염병은 간단한 예방수칙만으로도 예방이 가능하므로, 일상생활에서 쉽게 실천할 수 있는 **감염병 예방수칙 5가지**를 권장한다.

① 30초 이상 손 씻기

- 흐르는 물에 **30초 이상** 비누 또는 세정제 등을 사용하여 손을 씻어야 한다.
- 많은 감염병이 손을 통해 전파되는데, 30초 이상 비누 등을 이용한 손 씻기는 손에 있는 세균과 바이러스를 대부분 없애주기 때문에 **감염병 예방에 가장 효과적인 방법**이다.

② 옷소매 위쪽으로 기침하기

- 기침이나 재채기를 할 때는 **손이 아닌 옷소매 위쪽(팔꿈치 안쪽)**으로 입과 코를 가리고 한다.
- 기침을 할 때 손으로 입을 가리면 침에 있는 바이러스 등 병원체가 손에 묻어 전파될 우려가 있고, 입을 가리지 않으면 침이 주변으로 튀어 다른 사람에게 불쾌감을 주고 바이러스를 전파시킬 위험이 있다.

③ 안전한 물과 음식 먹기

- 음식은 **85도 이상의 충분한 온도에서 익혀 먹고 물은 끓여 마신다.**
- 대부분의 세균이나 바이러스는 열에 약하기 때문에 세균성이질, 장출혈성대장균감염증, A형간염 등 **수인성·식품매개 감염병을 예방**하기 위해 할 수 있는 기본적인 방법이다.

④ 예방접종 받기

- **접종 일정에 따라 권고되는 예방접종을 받아야** 한다.
- 예방접종은 개인과 공동체의 면역력을 높여 **감염병을 예방하는 가장 과학적인 방법**이며, 합병증으로 인한 입원, 사망률도 크게 낮출 수 있다.
- 우리나라는 12세 이하 어린이 대상 17종* 백신, 65세 이상 어르신 대상 2종** 백신을 전국 보건소와 지정 의료기관을 통해 무료로 접종 받을 수 있으며, 일부 노출 고위험군 대상으로 권장되는 2종 백신***은 보건소에서 무료 또는 유료로 접종이 가능하다.

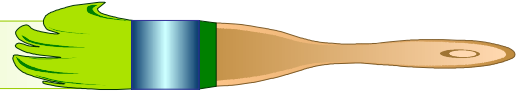
⑤ 야외 활동 시 진드기 등 매개체 조심하기

- 진드기와 모기에 의한 감염병은 매개체에 물리지 않는 것이 최선의 예방법이다. 따라서 야외 활동 시 수풀 주변은 되도록 가지 않고, 밝은 색의 긴 옷을 착용하며 야외 활동 후 샤워나 목욕을 권장한다.

◇ '17년 하반기 주의해야 할 10대 감염병 및 예방수칙

- (국내유행 감염병 5가지) 중증열성혈소판감소증후군(SFTS), 쯤쯤가무시증, 레지오넬라증, 인플루엔자, 노로바이러스감염증
- (신종·재출현 감염병 5가지) 조류인플루엔자 인체감염증(AI), 중동호흡기증후군(MERS), 모기매개감염증, 바이러스성출혈열, 병원성 비브리오감염증
- (일상생활 예방수칙 5가지) 30초 이상 손씻기, 옷소매 위쪽으로 기침하기, 안전한 물과 음식 먹기, 예방접종 받기, 야외 활동시 진드기 등 매개체 조심하기
- (해외여행 예방수칙 5가지) 여행국가 감염병 발생정보 확인하기, 출국 최소 2주전 예방접종 받기, 해외여행 시 동물 접촉 피하기, 입국시 건강상태 질문서 제출하기, 귀국 후 증상 발생 시 질병관리본부 콜센터 1339 신고하기

즐거운 추석 연휴 가족 모두 함께 해요!!



☞ 양성평등한 명절 만들기

이번 추석 때 명절 일을 함께하는 양성평등적인 모습을 실천합시다.

한 가정 내에서 부부가 성적 구분에 의한 역할분담이 정형화되지 않고, 잘못된 성에 대한 편견을 가지지 않으면서 부모의 시간이 동등한 가치를 지니는 양성평등 교육을 생활화해 주시기 바랍니다. 필요에 따라 돈벌이, 집안 일, 육아, 의사결정 등을 평등하게 협동하면서 사는 모습을 보여주십시오.

평등하고 민주적인 가정을 이룬 부모 밑에서 자란 자녀는 높은 자존감을 갖추고 자라며 행복하고 수평적이며 민주적인 인간관계를 배우게 됩니다. 이를 통해 앞으로 더욱 양성 평등한 사회를 살아갈 아이들에게 미래에 대한 적응력 및 행복한 가정생활 유지 능력을 키워줄 수 있고, **남자이기 때문에, 여자이기 때문에 갖는 편견과 차별 없이 동등하게 살아가야** 모두가 행복하고 화목한 가족 분위기를 만들 수 있습니다.

‘가족 내에서의 양성평등 실천은 평등한 사회로 나아가는 발판이 됩니다.’

☞ 성묘 및 야외활동시 안전사고 주의

- ▶ **외상 주의** : 편안한 옷차림을 합니다. 골절의 경우 골절부위를 움직이지 못하게 고정시킨 다음 냉찜질을 하고, 상처가 심해서 출혈이 되면 멸균거즈나 깨끗한 손수건, 패드 등을 이용하여 압력을 가해 지혈 시켜주고 다친 부위를 심장보다 높게 올려주고 심한 경우 구조를 요청 합니다.
- ▶ **벌집 조심** : 벌에 쏘였을 때는 안전한 곳에서 벌침을 제거(신용카드 등으로 밀어서 제거)하고 비누와 물로 씻고 얼음주머니를 대거나 찬물 찜질해 줍니다. 벌 때의 공격을 받았거나 다른 부위가 부을 때, 기침, 호흡곤란, 식은땀, 복통, 구토, 두통, 어지러움 등 알레르기 증상이 나타날 때는 아무것도 먹지 말고 병원으로 이송해야 합니다. 흰색과 노란색 등 원색 옷은 벌이 쉽게 식별하므로 피하고 벌이 공격해 올 때는 손을 흔들거나 옷을 흔들지 말고 무조건 현장에서 20m이상 멀어져야 합니다.
- ▶ **뱀 조심** : 독뱀(두개의 깊은 이빨자국)에 물렸을 때는 환자를 움직이지 않도록 하고, 119에 도움을 청하고, 물린 자리를 몸(심장)보다 낮게 하여 상처를 비누와 물로 씻어줍니다. 물린지 15분 이내인 경우물린 자리 위 쪽10cm (심장과 가까운 쪽)에 끈이나 천으로 손가락하나가 통과하도록 묶은 후 빨리 병원으로 후송합니다. 병원에 후송 할 때까지 환자를 주의 깊게 관찰하고 물이나 음식을 주지 않으며, 어지러움을 호소하면 몸을 반듯이 눕히고 구토가 일어나면 고개를 옆으로 기울여 줍니다.

☞ 과식과 과음을 경계하고 비상 약품을 준비합니다.(소화제, 두통약, 해열제, 소독약 등)

한 낮의 기온은 여전히 높으므로 익힌 음식이라도 쉽게 상하여 식중독에 걸릴 수 있습니다. 조리한 음식은 상온에서 2시간 이상 보관하지 말고 조리해서 바로 먹도록 합니다.

- ◆ 명절 때 만든 음식을 장기간 냉장고에 보관해 먹으면 식중독 위험이 큼니다.
- ◆ 식사 전, 용변 후 반드시 비누로 손을 깨끗이 씻습니다.
- ◆ 장시간 실온에 노출된 음식을 먹지 않도록 하고 반드시 유통기한을 확인합니다.
- ◆ 반드시 끓인 물과 익힌 음식을 먹고 야외활동 시에는 안전히 확보된 음용수만 마십니다.
- ◆ 손에 상처가 있는 사람, 설사하는 사람은 조리하지 않습니다.

추석 연휴 응급상황 발생시 당직 병의원 안내 및 응급처치 상담은 119 응급의료 정보센터에서 도움을 받을 수 있습니다.

2017. 09. 29.

부귀중학교장

