



9월의 보건소식

2022-보건26호

춘포초등학교 교장실 842-8213. 교무실 842-8211. 행정실 842-8212, FAX 842-3448

추석연휴 건강관리

1. 벌집 조심

말벌이 달려들 때는 자세를 낮추고 팔을 휘젓지 말고 움직임을 작게 하고 재빨리 그 장소를 빠져 나갑니다.

- ① 벌집을 발견하면 함부로 손대지 말고 119에 연락합니다.
- ② 벌에 쏘였을 때는 재빨리 신용카드 등으로 살살 긁어서 침을 제거합니다.
- ③ **냉찜질 30분 정도 해주면 통증이 가라앉으며 벌레 물린 곳에 바르는 약을 바를 수 있습니다.**
- ④ 벌에 물린 후 심하게 부어오르거나 심한 통증이 있는 경우에는 병원진료를 받아 약을 먹습니다.
- ⑤ **아나필락시스 쇼크 반응** (후두<목>부종, 기도 좁아지며 숨쉬기 답답, 쉼 목소리, 피부 두드러기, 가려움증, 홍반, 입술 부종, 혈관 부종, 저혈압, 실신 등)을 보이면 즉시 119를 부르거나 병원을 방문해 치료받습니다.

2. 식중독의 예방

추석 연휴 차량으로 이동 할 경우 위생이 불량한 식당에서 만들어진 도시락을 먹거나 김밥 또는 유부초밥 등을 차량의 공기가 통하지 않는 곳에서 3-4시간 보관하면 식중독의 위험이 있습니다. 반드시 끓인 음식을 섭취하고 김밥, 도시락 등은 제조 후 4시간이 지나기 전에 식사하며, 항상 손을 깨끗이 씻는 등 개인위생에 주의하도록 합니다.

※ 추석연휴 응급상황 발생 시 병의원 안내 및 응급상담은 국번없이 '119'입니다.

3. 양성 평등한 명절 만들기 (즐거운 한가위 - 가족이 모두 함께 해요!)

이번 추석 때 우리 자녀들에게 명절 일을 함께하는 양성평등적인 모습을 부모님 및 집안 어른들께서 몸소 실천하며 보여주십시오. 이를 통해 앞으로 더욱 양성평등한 사회를 살아갈 아이들에게 미래에 대한 적응력 및 행복한 가정생활 유지 능력을 키우고, 모두가 행복하고 화목한 가족 분위기를 만들 수 있습니다. 가사일 분담은 명절에는 물론이고, 평소에도 지속적으로 하는 것이 더욱 중요합니다.

가을철 열성 감염병 예방

가을철 발열성 질환은 주로 9~11월에 발생하여 발열과 두통 등 전신증상을 유발하고 심할 경우, 사망에 이를 수 있습니다. 아래 내용을 참고하여 가을철 발열성질환 감염을 예방합니다.

특성 종류	감염경로	증 상	발생시기
유행성 출혈열	들쥐, 집쥐 등에 있는 바이러스가 호흡기를 통해 전파	고열, 두통, 복통	7월, 10월~12월
렙토스피라증	감염된 동물(들 고양이, 들쥐)의 소변으로 배출된 균이 물에 난 상처를 통해 전염	고열, 두통, 근육통, 눈의 충혈	9 ~ 11월
쯔쯔가무시	관목 숲이나 들쥐에 기생하는 털 진드기의 유충이 사람을 물어서 전파	진드기에 물린 상처, 두통, 열, 발진	9 ~ 11월

♣ 가을철 발열성질환 감염예방 요령

- 잔디 위에 옷이나 침구를 말리거나 눕거나 잠을 자지 않는다.
- 야외활동 전에 옷이나 몸에 기피제(벌레 쫓는 약)를 뿌린다.
- 가능한 긴 옷을 입어 피부 노출을 줄이고 진드기 등이 기어 들어오지 못하게 바지 끝을 양말 속에 넣고 단단히 여민다.
- 작업 후에는 옷에 묻은 먼지를 털고 목욕을 한다.
- 들쥐 등 야생동물의 배설물과 접촉하지 않도록 한다.

귀를 보호합시다!

9월 9일은 우리나라 이비인후과학회가 정한 ‘귀의 날’입니다. 숫자 9가 귀를 닮아서랍니다.

현재 소아의 2~4%가 잘 듣지 못하는 난청 증상을 갖고 있으며, 소음성 난청환자가 크게 늘어나는 추세라고 합니다. 문제는 소음성 난청의 경우는 근본적 치료법이 없기 때문에 치료보다 예방이 중요합니다.

※ 건강한 귀를 위한 생활 수칙

- ▶ 이어폰으로 큰소리의 음악을 듣는 것 조심. - 이어폰으로 자주 음악을 들으면 난청 위험
- ▶ 중이염은 완치될 때까지 치료받습니다. - 중이염은 한절기 감기의 합병증으로 주로 발생하는데, 완치될 때까지 치료해야 합니다. (임의로 치료중단 시 만성중이염이 될 수 있음)
- ▶ 귀지를 함부로 파지 않습니다. - 귀지는 보호막 역할을 하므로 습관적으로 후비지 않습니다

개인 방역 6대 수칙

- ① 코로나19 예방접종 하기
- ② 올바른 마스크 착용으로 입과 코 가리기, 실내 음식물 섭취 등 마스크를 벗는 시간은 가능한 짧게 하기
- ③ 30초 비누로 손 씻기, 기침은 옷소매에 하기
- ④ 1일 3회(회당 10분) 이상 환기, 많은 빈도 접촉 부위 1일 1회 이상 주기적 소독하기
- ⑤ 사적 모임의 규모와 시간은 가능한 최소화 하기
- ⑥ 코로나19 증상 발생 시 진료받고 집에 머물며, 다른 사람과 접촉 최소화하기

코로나19 유증상자 발생 시

- ▶ (학교) 유증상자는 보건용 마스크 착용(KF80 이상) 후 일시적 관찰실로 이동 조치, 보호자에게 연락 및 진료·검사 안내
- ※ 학교에 비축된 키트를 활용하여 검사 안내 등 지원
- ※ 등교 전 증상이 있는 경우 등교(출근)하지 않고 자가진단앱에 증상여부 입력 및 검사(자가검사, 의료기관 방문 등)를 실시하도록 안내
- ▶ (학생·교직원) 유증상자는 신속하게 검사(자가검사, 의료기관 방문 등) 또는 진료 받고 검사 결과가 ‘양성’이면 등교(출근) 가능하나 증상이 지속되거나 심해지면 의료기관 방문 진료·검사 실시(원고)
- ※ 자가검사 결과 ‘양성’이면 의료기관, 보건소 등을 방문하여 추가 검사 실시

2022. 9. 7.

춘 포 초 등 학 교 장