



7월의 보건소식

2022-보건22호

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

원숭이두창 국내 유입, “주의”

▶ 원숭이 두창은

- 원숭이두창 바이러스 감염에 의한 급성 발열 발진성질환으로 증상은 두창과 유사하나 중증도는 낮은 것으로 알고 있음

▶ 원숭이 두창 감염 경로

- 감염 환자의 혈액 또는 체액(타액, 소변, 구토물 등) 등이 피부상처 또는 점막을 통해 직접 접촉 감염
- 환자의 혈액이나 체액으로 오염된 옷, 침구류, 감염된 바늘 등이 사람의 점막, 피부 상처 등 접촉 감염
- 감염된 원숭이, 다람쥐 등 동물과의 직접 접촉 감염

▶ 원숭이 두창 증상

발열, 발진, 두통, 근육통, 허리통증, 무기력감, 림프절 부종 등이 있다. 발진은 일반적으로 발열 후 1~3일 이내 시작하며 얼굴, 손바닥, 발바닥에 집중하여 나타나는 경향이 있고, 간혹 입, 생식기 또는 눈에도 나타날 수 있으며, 한편 이러한 발진 등 임상증상은 약 2~4주 나타날 수 있음

▶ 일반적인 감염병 예방수칙 준수

- 마스크 착용 및 개인적인 위생(손 씻기 등) 수칙 준수
- 오염된 손으로 눈, 코, 입 등 점막 부위 접촉 삼가
- 보건인력 환자 관리 시 상황(치료, 간호, 이송 등)에 적절한 개인보호구 착용 및 관리조치 적절 수행

▶ 원숭이 두창 발생지역 방문시 주의사항

- 방문 전, 원숭이두창 발생지역 확인
- 아프리카 등 발생지역에서 설치류(다람쥐 등), 영장류(원숭이 등), 동물사체 접촉금지 및 이들의 야생고기 를 다루거나 먹지 않기
- 원숭이두창(의심)환자와 의심 증상을 가진 사람의 물건 접촉 금지

▶ 원숭이 두창 발생지역 방문 후 주의사항

- 귀국 후 21일 간 발열 및 기타 관련 증상이 있을 시, 질병관리청 콜센터(☎ 1339)로 먼저 상담 문의
- 귀국 후 검역 시 검역관에게 반드시 건강상태질문서 제출

코로나시대 안전한 여름 휴가 보내기

▶ 열사병

- 1) 열사병이란 체온을 조절하는 신경계(체온조절 중추)가 열 자극을 견디지 못해 그 기능을 상실한 질환
- 2) 증상: 의식 없음 / 체온이 40℃ 이상 / 피부는 건조하고 뜨거움 / 심한 두통과 오한
- 3) 응급처치 방법: 119에 전화 / 시원한 곳으로 옮김 / 넥타이나 윗단추 등을 풀어줌

▶ 열탈진

- 1) 열탈진이란 열로 인하여 땀을 많이 흘려 수분과 염분이 적절히 공급되지 못해 생기는 질환
- 2) 증상: 의식 있음 / 체온이 정상이거나 약간 높음, 피부는 축축하고 땀이 많이 남/두통, 경련, 피곤, 무기력
- 3) 응급처치 방법: 시원한 곳으로 옮김 / 의식이 있으면 물을 마시게 함 / 넥타이나 윗단추 등을 풀어줌

냉방병 주의

더운 여름 냉방으로 실내 시원한 온도와 외부 더운 온도가 지속적으로 반복함에 따라 가벼운 감기증세의 냉방병이 있을 수 있습니다. 코로나19 증상과도 비슷하므로 요즘 특히 주의가 필요합니다.

▶ **증상** : 두통, 재채기, 콧물, 코막힘, 나른함, 피로감, 소화불량, 설사

▶ 예방법

- 1) 실내외 온도 차이는 5~6℃ 이내로 하고, 사람이 적은 방향으로 에어컨 송풍 방향을 맞춘다.
- 2) 에어컨의 찬 공기가 직접 몸에 닿지 않도록 하고, 긴 소매의 덧옷을 준비한다.
- 3) 에어컨은 1시간 가동 후 30분 정도 정지한다.
- 4) 실내 공기를 자주 환기 한다.
- 5) 외부에 나가 자주 바깥 공기를 쏘인다.
- 6) 면역력을 높인다. - 과일, 비타민C 섭취, 가만히 앉아있기보다 체조, 스트레칭 하기

음란물이 우리를 속입니다.



TV나 컴퓨터 시대에 살면서 우리는 성을 이용한 광고나 음란물을 우연히 봅니다. 어떤 프로그램을 선택해야 할지, 해로움을 주는 프로그램의 영향에 대해서 바른 의식을 키워나가야 합니다.

▶ 음란물의 문제점

- 성에 대해 잘못된 생각과 남녀가 서로 존중하는 태도를 잃습니다.
- 더 자극적인 음란물이 보고 싶어지며 심지어 따라 하고 싶어져 성추행, 성폭력 등을 유발합니다.

▶ 우리 자신을 보호하려면

- 유익한 TV 프로그램을 골라서 시청합니다.
- 광고, 음란물에 나타나는 성에 대한 표현은 과장된 것임을 압니다.
- 성적인 것에 집착하는 대신 운동, 독서, 음악 감상, 악기, 그림 등 좋아하는 일에 몰두하도록 합니다.

2022. 7. 1.

춘 포 초 등 학 교 장