



코로나19 확산세가 지속됨에 따라 방역수칙을 철저히 준수하는 것이 그 어느 때보다 중요한 시기입니다.

기본 예방법을 잘 실천하여 건강하고 안전한 2학기를 보낼 수 있도록 적극 협조하여 주시기 바랍니다.

또한 서서히 **아침 저녁으로 기온차가 생기면서 면역력이 떨어져 감기 등 호흡기 질환 발병률이 높을 수 있으니 특별히 건강에 유의**하시기 바랍니다.

9월 9일은 귀의 날



9월 9일은 대한이비인후과협회가 정한 '귀의 날'인데, 숫자 9가 귀를 닮아서입니다. 의사들은 소아의 2~4%가 난청 증상을 가지고 있으며 앞으로 소음성 난청환자가 많이 늘어날 것으로 우려하고 있습니다.

건강한 귀를 위한 생활 수칙은?

1. 큰 소리는 최대한 피합니다.

이어폰으로 음악을 오랜 시간 동안 크게 듣거나 시끄러운 PC 방에서 몇 시간째 게임을 하거나 큰소리로 떠는 것 등

2. 귀에 염증이 생기지 않도록 합니다.

물놀이 후나 환절기 감기의 합병증으로 주로 생기는 중이염 주의

3. 귀지는 보호막 역할을 하므로 함부로 파지 않습니다.

귀가 가려울 때나 목욕 후 습관적으로 귀를 훑는 것 등은 위험한 행동

4. 기압의 갑작스러운 변화나 악물의 오·남용 등은 난청을 일으킬 수 있습니다.

가을에 유행하는 감염병 예방

특성	프프가무시증	유행성출혈열	렙토스피라증
숙주	야생동물	들쥐, 집쥐	들쥐, 집쥐, 족제비, 여우
경로	들쥐에 기생하는 털진드기의 유충이 사람을 물어서 물린 상처를 통해 전염	들쥐 소변 등에 있는 바이러스가 공기를 통해 호흡기로 전염	감염된 동물의 소변으로 배출된 균이 상처를 통해 전염
증상	두통, 열, 발진, 결막충혈	고열, 두통, 복통	고열, 두통, 오한, 눈의 충혈, 각혈, 근육통, 복통
시기	9~11월	10~12월	9~11월

예방법

- 산과 들에서는 긴 옷을 입는다.
- 잔디 위에는 자리를 깔고 앉으며, 잔디 위에 옷을 말리지 않는다.
- 야외에서 집에 돌아오면 옷을 털고 목욕한다.
- 집 주위에 들쥐, 집쥐의 서식지를 없앤다.
- 야외활동 후 갑작스런 고열이 있을 때에는 반드시 의료기관이나 보건소를 방문하여 진료를 받는다.



고농도 오존 피해 예방

■ 오존의 양면성

- 상층의 오존은 해로운 단파장의 자외선을 막아 주는 좋은 역할
- 지표 근처의 오존은 인간과 생태계에 나쁜 영향을 주는 해로운 물질

■ 오존의 발생원인

- 자동차, 사업장에서 배출된 대기오염 물질이 햇빛에 광화학반응을 일으켜서 생기는 2차 오염물질

■ 오존으로 인한 피해

- 사람의 눈과 피부를 자극하고 호흡기 질환 유발
- 고농도 오존에 노출되면 기침, 숨참 등의 증상이 나타나며, 기도나 폐포를 손상 또는 악화시킴

■ 오존 오염도의 실시간 확인하여 주의보 발령 시 외출 자제

- 인터넷 웹서비스: [에어코리아\(www.airkorea.or.kr\)](http://www.airkorea.or.kr)
- 모바일 앱 : **우리동네 대기질**

추석연휴 건강관리

9월 9일 ~ 12일은 즐거운 추석연휴입니다.

건강한 즐거운 추석연휴가 되기 위하여 아래의 사항에 유의하세요.

식중독예방	과식은 금물
화상주의	벌집, 뱀 주의

양성평등한 추석연휴 보내기

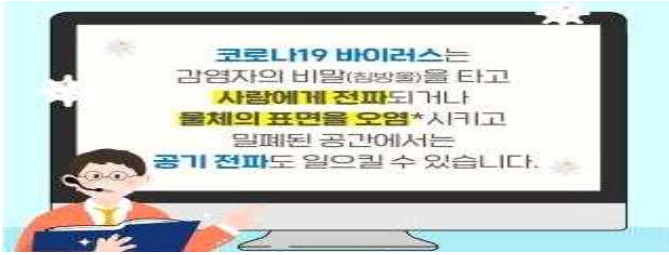
♣ 명절은 어머니들의 노동절이 아닙니다.

온가족이 함께 웃고 즐기는 명절이 될 수 있기 바랍니다.

엄마의 행복은 우리 가족의 행복!!

추석 등 명절을 함께 준비하는 모습은 서로가 서로를 존중하는 모습을 실생활에서 배우는 **양성평등의 산교육**이라 할 수 있습니다. 명절이 가족 모두에게 즐거운 날이 될 수 있도록 설거지와, 주방일 등을 가족 모두가 같이 할 수 있는 분위기를 부모님께서 마련해주세요.

코로나 19 예방 - 환기의 중요성



*일상생활의 90%를 머무는 실내의 환기가 부족하면 외부 환경보다 최대 10배 오염될 수 있음.

기초환기 3원칙

1. 1일 최소 3회(10분) 이상 창문 열어 환기하기

* 밀폐도가 높은 공간이라면 더 자주 환기를 해주세요!

2. 맞통풍이 일어나도록 문과 창문 동시에 여러 개 열기

* 맞 통풍을 유도하여 신선한 공기가 실내에 들어오게 하고, 창문을 넓게 열기 어려울 경우 지속적으로 환기를 시킵니다.

3. 냉방 중에도 주기적으로 환기하기

* 냉방 중에 환기를 하지 않으면 비말이 재순환되면서 감염위험성이 높아집니다.

추석 기간 일상방역수칙 안내

(출처 :질병관리청 보도자료)

- 이번 추석 연휴는 가족 간 만남을 제한하지는 않지만, 증상이 있으면 스스로 조심하고, 고연령층·기저질환자 등 고위험군을 포함하는 만남이나, 친족모임은 소규모로 짧게 가질 것을 권고.
- 특히, 코로나19 의심 증상이 있거나, 고령의 부모님께서 미접종 또는 1차 접종자인 경우에는 방문을 자제하고, 고연령층·기저질환자가 포함된 만남 시에는 집 안에서도 마스크를 착용하며, 주기적으로 환기를 실시 권장.
- 또한, 비대면 안부 전하기 및 온라인 추모·성묘(www.15774129.go.kr) 적극 이용하고, 차례 등 제례 참석 인원을 최소화할 것을 당부.
- 명절 연휴 기간 고향 출발 전부터, 일상으로 복귀 할 때까지 핵심방역 수칙 준수를 권고.
- 고향 출발 전에는 코로나19 의심증상이 있으면 미리 진료받고, 방문을 미루도록 하고, 예방접종 권고안에 따라 미리 예방접종 마칠 것을 당부드리며, 대중교통 이용 시에는 실내에서 마스크를 착용하고, 음식 섭취는 자제할 것을 권장.
- 어르신들과 만날 때는 반드시 마스크를 착용하고, 손 씻기 등 개인 위생 수칙을 준수하면서, 일터 복귀 전 코로나19 증상이 있으면 미리 진료 받고, 음성인 경우에도 증상이 있으면 타인 접촉을 최소화 할 것을 권장.

추석 기간 코로나진단검사 의료 이용

(출처 :질병관리청 보도자료)

- ☞ **(검사)** 선별진료소, 호흡기환자진료센터에서 코로나 검사 가능하며, 연휴기간에는 고속도로 휴게소 검사소에서 누구나 무료검사 시행
- ☞ **(자가진단)** 증상 의심 시 약국 외에 편의점에서도 진단키트 구매·검사

① 선별진료소(603개소)·임시선별검사소(69개소) 운영 (복지부·질병청)

- **(연휴운영)** 연휴 기간 검사수요에 대응하기 위해 지역별 검사기관*은 휴일에도 운영하고, 네이버·다음 등에서 운영 장소·시간 확인 가능

* 보건소 등 선별진료소 外 임시선별검사소는 사람이 많이 모이는 장소에 설치 (^(서울)서울역·청량리역·고속버스터미널, ^(경기)안중터미널, ^(부산)부산역 등)

- 보건소(선별진료소) 등에서 제한적 대상자*에 한해 무료 PCR 검사 중

* 만60세 이상·자가진단 양성자·확진자의 동거인(밀접 접촉자), 감염취약시설 종사자 등

- **(확대운영)** 연휴 동안, 전년 추석과 동일한 고속도로 휴게소에 선별검사소(9곳*)를 추가 운영하고, 무료 PCR 검사 지원

* (^(경기)안성·이천·화성·용인, ^(전남)백양사·함평천지·보성녹차·성진강, ^(경남)통도사

- 추석 연휴기간 휴소 선별검사소에서는 대상자 제한 없이 무료검사

② (진료·처방) 확진자의 진료와 치료제 처방 (복지부·질병청)

- **(원스톱진료기관)** 10,037개(8.31일 기준) 원스톱 기관 중,

연휴 기간 5,300개소 이상 운영하고, 일자별 여는 병·의원은 온라인 안내*

* 코로나19 홈페이지(ncov.mohw.go.kr) ‘호흡기환자진료센터’ 란에서 ‘원스톱진료기관’ 확인