전주남중학교
Jeonju nam middle school

12월 보건소식지

제 2023 - 109호
2023. 12. 1.
지성(至誠)·노력(努力)·협동(協同)

55120 전주시 완산구 덕적골 2길 30 / 교무실 282-6304 / 행실 282-6306 / FAX 282-6309 / http://www.cjnam.ms.kr

12월 1일 세계 에이즈의 날

WORLD AIDS DAY

"세계 에이즈의 날"은 에이즈에 대한 정확한 정보와 예방책을 전달하기 위해 제정된 날로, 1988년 1월 영국 런던에서 열린 세계보건장관회의에 참가한 148개국이 에이즈 예방을 위한 정보교환, 교육홍보, 인권존중을 강조한 '런던선언'을 채택하면서 제정되었다. 레드리본은 HIV감염인 및 에이즈환자의 인권을 보호하고 지지하며, 이해하고 있음을 표현하는 에이즈의 상징물로서 HIV감염인 및 에이즈 환자와 그들을 위해 일하는 모든 사람들에 대한 지지의 표현이다.

에이즈란?

후천성면역결핍증후군으로 HIV(인간면역결핍바이러스)라는 에이즈 원인바이러스가 몸 안에 들어와 감염되는 질병으로 인체 면역체계를 손상시켜 우리 몸이 수많은 감염에 대항하여 싸울 수 없게 만들어 여러 가지 질환을 일으키며 치료받지 않으면 사망에 이르게 됩니다. 중요한 것은 이 바이러스에 감염이 되어도 증상이 나타나지 않으며 검사를 받기 전에는 감염자인지 확인을 할 수 없다는 것입니다.

HIV	AIDS
(Human Immunodeficiency Virus)	(Acquired Immune Deficiency Syndrome)
인체면역결핍바이러스(HIV)는 감염인의 체액, 그중에서도 혈액, 정액, 질 분비물, 모유에 많은 양이 존재하며 **면역세포를 파괴하는 바이러스**	**후천성면역결핍증(AIDS)**은 **인체면역결핍바이러스(HIV)** 감염에 의해 **면역세포가 파괴되어 면역기능이 떨어진 상태**

HIV/에이즈 치료법 : 항레트로바이러스 치료

HIV 감염이 진단되면 가능한 빠르게 치료를 시작해야 합니다.

항바이러스제를 지속적·규칙적으로 투약함으로써 에이즈로 진행되는 시기를 늦출 수 있으며 예방이 가능합니다. 조기 치료는 감염인의 건강유지, 타인에 대한 전파 예방에 효과적이고 복용 시작 2주 후 바이러스 수가 급격히 감소하며, 중단하지 않고 꾸준히 치료하면 기회감염을 예방하고 건강한 삶을 유지할 수 있습니다.

한파대비 건강수칙

실내에서는

1. 가벼운 실내운동, 적절한 수분 섭취, 고른 영양 섭취

자신의 건강 상태를 살피면서 가벼운 실내운동으로 신체활동이 부족하지 않도록 합니다. 따뜻한 물이나 단맛의 음료를 마시는 것은 체온 유지에 도움이 됩니다.

2. 실내 적정온도 및 습도를 유지

창문이나 방문의 틈새를 막아 실내 온기(18~20도)가 외부로 새어 나가지 않도록 합니다. 특히 겨울철에는 공기 중 수증기 부족과 난방으로 실내가 매우 건조해지기 쉬우므로 적정한 실내 습도(40~50%) 유지 및 환기가 매우 중요합니다.

실외에서는

1. 따뜻한 옷을 입습니다.

대부분 체온은 머리를 통하여 발산하므로 모자와 장갑을 착용합니다. 찬 공기로부터 폐를 보호하기 위하여 마스크와 목도리로 목을 감싸 주는 것도 좋습니다.

2. 무리한 운동을 삼갑니다.

야외운동이나 등산, 스키 등의 야외 활동 전에는 제자리 뛰기나 걷기 운동 등으로 체온을 높인 후 관절과 인대에 무리가 가지 않는 가벼운 스트레칭으로 준비 운동을 합니다.

3. 외출 전 체감온도를 확인합니다.

우리 신체가 느끼는 체감온도를 기상예보로 확인하세요. 우리가 느끼는 체감온도가 낮은 경우에는 단시간만 추위에 노출이 되어도 동상이 쉽게 발생될 수 있습니다.

4. 날씨가 추울 때는 가급적 야외 활동을 자제합니다.

빙판 위를 걷는 것은 매우 위험하므로 주의하고, 만일 어쩔 수 없는 상황이라면 허리를 굽혀 중심을 낮추고 걷는 속도와 보폭을 10~20% 줄여 걷습니다. 겨울철 보행 시에는 절대 호주머니에 손을 넣지 말고 걷도록 합니다. 손을 넣고 걸을 시 평형감각이 둔해져서 넘어지기 쉽습니다.

빈대(BED BUG) 예방

매개 감염병 등 인체 영향

- 현재까지 질병을 매개한 기록은 없으나 가려움증을 유발하여 이차적 피부감염 생기기도 함
- 드물게 여러 마리에 의해서 동시에 노출 시 Anaphylaxis가 일어나서 고열 및 염증반응을 일으킴
- 흡혈 욕구가 강하고, 주로 야간에 흡혈하는 습성으로 수면 방해

(출처: Tackling bed bugs: A starter guide for local governments)

형태적 특징

- 성충은 약 5~6mm, 상하로 납작하게 눌린 난형이며 진한 갈색을 띰

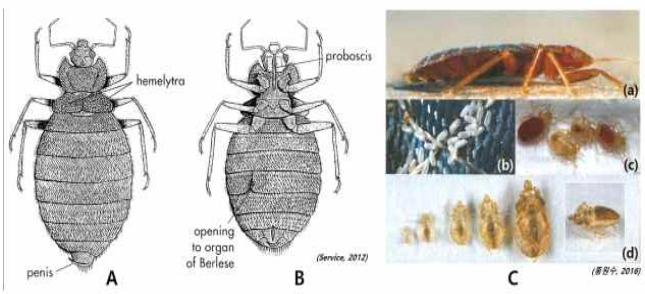


그림 2-1. 빈대의 형태. (A)수컷(등면); (B)암컷(배면). (C)발육단계별 형태. (a)성충; (b)알; (c)1령 약충; (d)단계별 탈피각

빈대를 예방하려면

- 숙박업소 방문 즉시, 빈대가 숨어 있는 공간을 확인: 침대 매트리스, 머리판(headboard, 벽에 밀착된 경우 뒷면 확인), 카페트, 침구류, 소파, 가구 등 틈새(이음새 포함)
- 빈대가 보이지 않는 경우에도 방 바닥 또는 침대에 짐 보관 지양
- 여행 중 빈대에 경험이 있으면, 여행용품에 대한 철저한 소독 필요
- 밀봉하여 장시간 보관하거나, 직물류는 건조기에 처리 등

치료법

빈대에 물려 발생한 상처는 일반적으로 의학적 치료를 받지 않아도 1~2주 내에 회복될 때가 많으나 빈대가 분비하는 타액으로 아나필락시스(생명을 위협하는 심각한 알러지반응)가 드물게 나타날 수 있으므로 의료기관을 방문해 진료를 받는 것을 권장한다. 빈대에 물려 빨갛게 부어오르고 가려운 증세를 가라앉히기 위해서는 물린 부위에 부드럽고 얇은 수건으로 얼음을 싸서 냉찜질을 하는 게 좋으며 가려움증이 심하다면 의사의 권고에 따라 스테로이드 연고를 국소적으로 바르거나 항히스타민제를 복용하는 것이 도움이 될 수 있다.

생활 속 미세먼지 대응수칙

미세먼지 왜 나쁠까요?

미세먼지는 크기가 매우 작아 코 점막을 통해 걸러지지 않고 흡입되어 폐포까지 직접 침투하여 여러 질병을 일으킵니다.

미세먼지 나쁨이면?

- 창문을 닫아 실외 공기 차단
- 실외 활동 자제 또는 금지
- 자주 손 씻기
- 외출 시 검증된 마스크, 보호안경 등 착용
- 채소, 과일 등 충분히 세척 후 섭취
- 천식 등 호흡기 및 심폐질환 학생은 증상관찰

미세먼지 대응 방법

- 야외 활동 전 수시로 미세먼지 농도 확인
- 미세먼지 농도는 수시로 변하므로 평상시 검증된 마스크 지참하기
- 천식 등 호흡기 및 심폐질환 환자는 상비약 지참

백일해 유행에 대한 가정통신문

보호자님 안녕하십니까?

최근 초, 중등학교에서 백일해 유행이 발생하여 이에 관하여 알려드리니 백일해 예방 및 전파 차단에 협조하여 주시기 바랍니다.

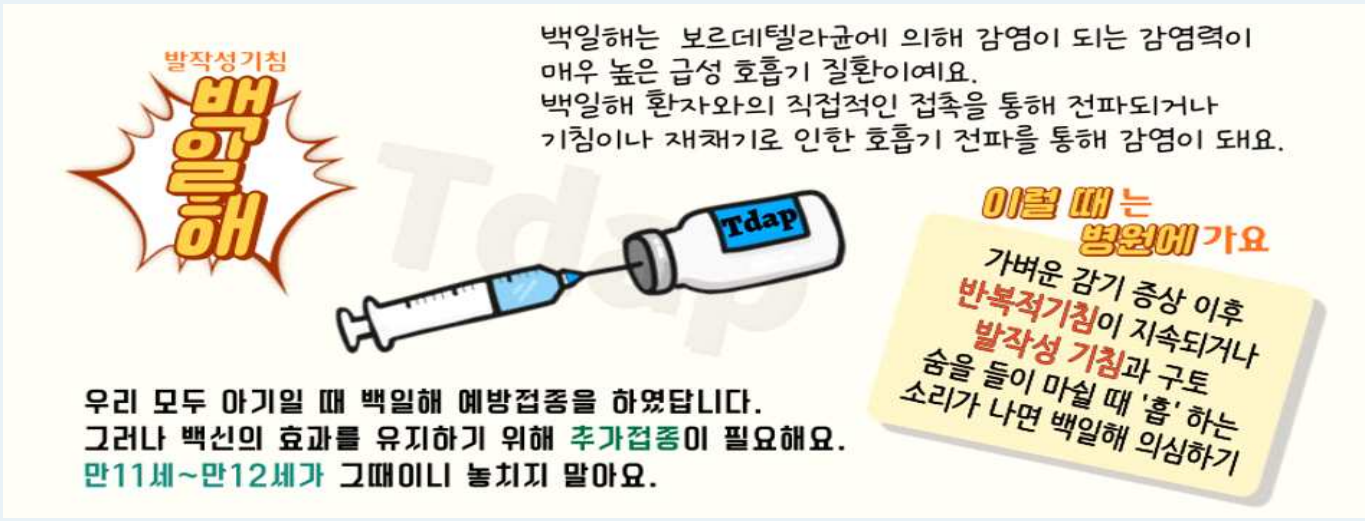
▷ 백일해란?

백일해는 전염성이 매우 높은 급성 유행성 감염병으로 처음에는 콧물, 재채기, 미열, 경미한 기침 등의 감기와 비슷한 증상이 발생했다가 기침이 점진적으로 심해져서 1~2주가 경과하면 빠르고 잦은 기침이 나타납니다. 이후 심한 기침 발작 후 좁아진 성대를 통해 강하게 숨을 들이쉴 때 특징적인 높은 톤의 '웁(Whoop)'소리가 발생합니다.

백일해는 호흡기 분비물 등의 비말 등을 통하여 호흡기로 감염되므로 기본적으로 손 위생 등 개인위생 수칙을 준수하고, 기침 증상이 있는 사람과의 접촉을 피하시기 바랍니다. 또한 기침 증상이 있는 사람의 경우에는 의료기관이나 보건소에 방문하실 때 반드시 마스크를 착용하시기 바랍니다.

▷ 예방접종의 중요성

귀댁의 자녀가 백일해 예방접종을 받은 적이 없는 경우 의사와 상의하여 연령에 알맞은 백일해 포함 백신(DTaP, DTaP-IPV, DTaP-IPV/Hib, Tdap)을 접종받도록 합니다.

▷ 자녀가 백일해에 걸렸거나 의심될 경우

1. 백일해에 걸렸거나 의심될 경우 의료기관이나 보건소에 내원하여 진료 및 검사를 받도록 합니다.
   ※ 진단검사는 비인두 흡인액 등을 채취하여 백일해를 신속히 진단 및 치료하고, 추가 전파를 차단하기 위해 필요합니다.
2. 백일해를 진단받은 경우 담임선생님과 보건교사 선생님에게 자녀가 백일해에 걸렸음을 알립니다.
3. 백일해 항생제 치료 중인 경우에는 치료 5일 후까지(치료를 받지 않은 경우 기침이 멈출 때까지 최소한 3주 이상 격리)는 학교 등에서의 집단 발병을 예방하기 위해 등교를 하지 않고 자택 격리치료 또는 입원치료를 받도록 합니다.
4. 손 씻기를 자주하고 기침이나 재채기 할 때에는 반드시 휴지를 사용하거나 손수건이나 옷으로 가리도록 합니다.
5. 타액이나 호흡기 분비물 등으로 오염된 물건은 비눗물로 소독하여 사용합니다.