



7,8월 보건소식지

제 2022-119호

♣ 교무실 251-5811

♣ 행정실 251-5809

♣ FAX 251-5813

<http://www.cjsb.es.kr>

7월은 본격적인 더위와 장마가 시작되며, 즐거운 여름방학이 있어 가슴이 설레기도 합니다. 아직 코로나가 종식이 되지 않았고 원숭이두창도 우려되는 상황입니다. 개인 위생관리와 각종 안전사고에 유의하면서 건강한 여름을 보냅니다.

원숭이 두창 국내 유입, “주의”

원숭이 두창은 어떤 병?

- 원숭이두창 바이러스 감염에 의한 급성 발열 발진성 질환으로 증상은 두창과 유사하나 중증도는 낮은 것으로 보고됨

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 있음.
- 발진은 일반적으로 발열 후 1~3일 이내 시작하며 얼굴, 손바닥, 발바닥에 집중하여 나타나는 경향이 있고, 간혹 입, 생식기 또는 안구에도 나타날 수 있으며, 한편 이러한 발진 등 임상증상은 약 2~4주 지속될 수 있음.

원숭이 두창 예방 및 행동 수칙

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 방문 시 주의사항

- 방문 전, 원숭이두창 발생지역 확인

- 아프리카 등 발생지역에서 설치류(다람쥐 등), 영장류(원숭이 등), 동물사체 접촉금지 및 이들의 야생고기를 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

수두·수족구 예방

수두 특징

- 수두는 수두 바이러스에 의한 급성 바이러스성 질환으로 수포성 병변에 직접 접촉하거나 호흡기 분비물의 공기전파를 통해 감염
- 발진은 몸통에서 사지로 퍼져 나가며, 3~4일간의 수포기를 거쳐 7~10일 내에 가피(딱지)를 남기고 호전됨.
- 반점→구진(고름이 없고 지름5mm이하의 작은 발진)→눈물 모양의 수포→농포(고름)→가피 순서로 발진이 진행



[등교중지기간]

감염력이 있는 기간(발진이 나기 시작한 1~2일 전부터 병변이 가피로 앓을 때까지)에는 학교에 등교하지 않고 담임선생님에게 연락 후 등교중지서류를 안내받습니다.(의사소견서)

[수두 치료법]

수두는 예방 접종을 하여도 수두에 걸릴 수 있으나 비교적 가볍게 수두를 앓습니다.

- 1) 열이 나면 아세트아미노펜 계열의 해열제 치료 (*아스피린 사용불가)
 - 2) 가려워하면 발진 부위에 칼라민 로션 도포
 - 3) 합병증이 심한 경우 항바이러스제 병용
 - 4) 목욕은 땀을 씻어 내는 정도로 가볍게
- ※ 2차 감염 예방을 위해 긁지 않도록 하고, 시원한 물 목욕이 도움이 됩니다.

수족구병 특징

- '콕사키 바이러스 A16형', '엔테로 바이러스 71형' 이 일으키는 바이러스 질환으로 입과 손발에 수포성 발진 증상이 발생



[손바닥 발진]

[발바닥 발진]

[입안 발진]

- 감염자의 호흡기 분비물(침, 콧물, 가래), 물집, 감염자의 대변을 통해 감염
- 감염 후 3~5일 동안의 잠복기가 지나면 미열, 식욕부진, 콧물, 인후통 같은 초기증상이 나타나는데, 그 증상이 수두와 비슷
- 증상이 있는 경우 담임선생님에게 연락 후 등교중지 합니다.

[수족구 치료법]

- 1) 증상완화(열나면 해열진통제 투약)
- 2) 수분보충(탈수예방을 위한 수분 보충)

수두 · 수족구 차이점

수두	수족구
※ 법정 2급 감염병	※ 법정 4급 감염병
 가슴, 배, 몸통, 어깨→사지	 손등, 발바닥, 엉덩이, 볼점막, 구내염
수두 바이러스	콕사키 바이러스 A16형 주 원인 엔테로 바이러스 71형
피부 증상이 처음 발생한 후 5일간 감염력이 강함	발생 후 일주일간 감염력이 강함
균일하지 않은 수포, 가려움	수포성 발진, 설사, 구토, 발열 등
예방 백신 있음	예방 백신 없음

냉방병 주의

더운 여름 냉방으로 실내 시원한 온도와 외부 더운 온도가 지속적으로 반복됨에 따라 가벼운 감기증세의 냉방병이 있을 수 있습니다. **코로나19 증상과도 비슷**하므로 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 시킨다.
- 5) 외부에 나가 자주 바깥 공기를 쏘인다.
- 6) 면역력 높이기
 - 과일, 비타민C 섭취
 - 가만히 앉아있기보다 체조, 스트레칭

여름철 모기 대처법



야간활동자제

모기는 야간에 활발하게 활동하므로 해질녘에서 새벽까지 야간 활동 자제

밝은 색 옷 입기

모기는 어두운 색을 좋아하므로 야외 활동 시 밝은 색의 옷 착용



기피제와 살충제 사용

상처나 얼굴 주변을 피해서 의약외품으로 허가된 기피제 사용

방충망 정비

실내로 모기가 침입하지 못하도록 방충망에 틈이 없는지 반드시 점검

물렸을 때 대처법

- 물린 부위를 비누로 깨끗이 씻는 것이 우선입니다.
- 가려워도 가능한 만지거나 긁지 말고, 냉찜질로 붓기, 가려움증을 가라앉혀요.
- 물린 부위에 침을 바르지 않습니다.
- 심하게 붓고 물집이 생기면 병원 치료를 받는다.

야외활동 시 진드기 주의

야외활동이 많아지면서 6~9월에 쯔쯔가무시, 라임병, 진드기 매개매체뇌염, 중증열성혈소판감소증후군(SFTS) 등 진드기 매개 감염병에 노출될 수 있어 세심한 주의가 필요합니다.

- ▶ 진드기에 물렸다면 **손으로 터트리거나 떼지 말고 즉시 의료기관을 방문해 제거**해야 합니다. 바이러스에 감염된 진드기를 손으로 터트리거나 떼는 경우 2차 감염에 노출될 수 있기 때문입니다.
- ▶ 진드기에 물리고 14일 이내에 고열, 오심, 구토, 설사 등 한 가지라도 증상이 있으면 신속히 보건소 또는 의료기관을 방문해야 합니다.