



보건소식지

발행인	교장 이해진
발행처	보건실
발행일	2019. 10. 7.

A형 간염 예방수칙

-조개젓 섭취를 중지해주세요!

◆ A형 간염이 전국적으로 지속 확산되고 있습니다. A형 간염 환자 역학조사 중, 조개젓에서 A형 간염 바이러스 유전자가 검출되었는데요, 조개젓의 경우, 가열 처리 없이 먹는 경우가 많아 바이러스에 취약해 섭취 시 주의가 필요합니다. **안전성이 확인 될 때까지 조개젓 섭취를 중지해주시길 권고** 드립니다.

◆ 올해 A형 간염 유행은 조개젓이 큰 원인이나, 집단 발생 후 접촉감염, 확인되지 않은 소규모 음식물 공유에 의한 발생도 가능하므로 이에 대한 적극적인 예방대책이 필요합니다.

◆ A형 간염 예방수칙! 함께 살펴볼까요?

1. A형 감염 안전성 확인 시까지 조개젓 섭취 중단 권고
2. 조개류는 익혀 먹기 : 조개류는 90°C에서 4분 이상 열을 가하거나, 끓는 물에서 조개의 껍질이 열린 후 5분 이상 끓여 먹기
3. 요리하기 전, 식사 전, 화장실 다녀온 후 비누로 30초 이상 손씻기
4. 안전한 물 마시기(끓인 물 또는 병에 든 생수 섭취)
5. 채소·과일은 깨끗이 씻고, 껍질 벗겨 먹기
6. 예방접종은 A형 간염 예방에 가장 효과적!
특히, A형 간염 고위험군*은 예방접종 받기
(* B형, C형 간염 환자, 간경변, 혈액응고질환자)
7. 최근 2주 이내에 A형 간염 환자와 접촉한 사람은 예방접종 받기

<출처 : 질병관리본부 KCDC>

아프리카 돼지열병

-사람은 감염되지 않습니다-

아프리카돼지열병은 돼지에게만 감염되는 바이러스로 사람은 감염되지 않습니다

국내에 유통되는 돼지고기는 도축장에서 검사하여
질병에 감염되지 않은 것만 시장에 공급되므로
안심하시고 드셔도 됩니다



독감(인플루엔자)예방

◆ 인플루엔자란 무엇인가요?

흔히 "독감"이라고 하며 인플루엔자 바이러스에 의한 상기도 감염입니다.

◆ 인플루엔자 예방은 어떻게 하나요?

인플루엔자 예방접종을 받고, 인플루엔자 환자와의 접촉을 피합니다. 올바른 손씻기와 손으로 눈, 코 또는 입을 만지지 않기 등 개인위생수칙을 준수해야 합니다.

※ 참고: 군산시보건소 무료·유료접종(동별) 일정 안내
(군산시보건소 예방접종실 ☎460-3244,3237)

월	화	수	목	금
10/14	15 ▶ 75세 이상 접종 ▶ 어린이(초등학생) ▶ 임신부 접종	16	17 (지정 의료기관 또는 읍면 보건지소)	18
21	22 ▶ 65세 이상 접종	23	24 ▶ 65세 이상 접종	25
28	29 ▶ 65세 이상 접종 (13세 ~ 64세) ▶ 조문, 가정 ▶ 안전, 건강, 구급, 해신	30 ▶ 65세 이상 접종 (13세 ~ 64세) ▶ 조문, 가정 ▶ 안전, 건강, 구급, 해신	31 ▶ 65세 이상 접종 (13세 ~ 64세) ▶ 조문, 가정 ▶ 안전, 건강, 구급, 해신	11/1
11/4	5 ▶ 65세 이상 접종 (13세 ~ 64세) ▶ 조문, 가정 ▶ 안전, 건강, 구급, 해신	6 ▶ 65세 이상 접종 (13세 ~ 64세) ▶ 조문, 가정 ▶ 안전, 건강, 구급, 해신	7 ▶ 65세 이상 접종 (13세 ~ 64세) ▶ 조문, 가정 ▶ 안전, 건강, 구급, 해신	8

■ 접종 준비사항

1. 준비물 : 신분증 (우선접종 대상자 - 국가유공자증, 장애인복지카드, 의료보험증카드 또는 수급자 증명서)
임신부 - 산모수첩, 임신확인서, 임신진단서 등
2. 보건소 접종시간 - 09:00~16:30(가타 접종 미취학아동은 오전에만 접종) / 점심시간 12:00~13:00
※ 보건소, 보건지소, 진료소는 백신 소진시까지만 예방접종 실시합니다.

<출처 : 군산시보건소 홈페이지>

☞ 뒷면에 계속

◆ 인플루엔자는 어떻게 전염되나요?

기침, 재채기 등을 통해 사람끼리 전염됩니다. 기침, 재채기에 의해 다른 사람이나 물체에 묻은 비말을 만진 손을 씻지 않고 눈, 입 또는 코를 만질 경우에도 감염될 수 있습니다.

◆ 전염시킬 수 있는 기간은요?

성인의 경우 대개 증상이 생기기 하루 전부터 증상 발생 이후 약 5일간 감염력이 있으나 소아의 경우 증상 발생 후 10일 이상 감염력이 있는 경우도 있습니다.

◆ 인플루엔자의 증상은 무엇인가요?

바이러스에 감염되면 1~4일(평균 2일) 이후에 증상이 나타납니다. 발열, 두통, 근육통, 콧물, 인후통, 기침 등의 증상이 나타납니다. 소아는 오심, 구토, 설사가 나타나기도 합니다.

◆ 예방 접종 시기는?

독감이 유행하기 이전인 9월~11월 사이 접종 2주 후부터 항체가 생기며 4주 정도가 지나야 효력이 생기는 것으로 독감이 유행하기 전인 10월경에는 접종을 실시하는 것이 효과적입니다.

인플루엔자바이러스는 매년 그 유형이 조금씩 바뀌므로 지난 해에 예방접종을 하였어도 매년 새로 접종해야 합니다.

<출처 : 질병관리본부 홈페이지>

음 연 예방

-액상형 전자담배 사용 자제 권고-

◆ 최근 미국 정부는 액상형 전자담배 사용 관련 중증 폐질환 530건, 사망 8건이 발생함에 따라 인과관계에 대해 규명 중이며 조사가 완료될 때까지 사용 자제를 권고했습니다.

따라서 국내 보건복지부도 액상형 전자담배 사용 자제를 권고하고 국민건강영양조사에서 확인된 '액상형 전자담배 사용자 정보'와 '건강보험 자료'를 연계해 연관성을 확인하고 국내 유통되는 액상형 전자담배 대상으로 폐질환 유발물질로 의심되는 THC, 비타민 E 화학성분 분석 및 인체 유해성 연구를 실시할 계획을 발표했습니다.

◆ 보건복지부에서는 액상형 전자담배와 중증 폐질환과의 인과관계가 밝혀질 때까지 액상형 전자담배의 사용을 자제할 것을 권고하고, 액상형 전자담배 사용자 중 호흡기계 이상증상(기침, 호흡곤란, 가슴통증) 등이 있는 경우에는 즉시 병의원을 방문하도록 하였습니다.

◆ 액상형 전자담배는 중증 폐질환 및 사망을 초래할 수 있는 것으로 의심되므로, 모든 국민은 액상형 전자담배를 사용하지 말 것을 당부 드립니다.

<중증 폐 질환 사례의 공통 증상>

- 대부분 호흡기 증상(기침, 호흡곤란, 가슴통증) 호소
- 일부는 소화기계통(메스꺼움, 구토, 설사) 및 기타 증상(피로감, 발열, 체중감소) 보고
- 현재까지의 조사 결과 감염에 의한 것이 아닌 화학적 노출에 의한 것으로 추정되나 발열, 심장박동수 증가, 백혈구 수치 증가 확인

10월 11일은 비만예방의 날

10월 11일은 전 세계 50개 지역의 비만 관련 단체가 세계비만연맹을 구성하여 지키고 있는 '비만예방의 날'입니다. 비만은 그 자체로도 삶의 질을 크게 떨어뜨리지만, 무엇보다도 각종 합병증이 더 문제입니다. 심장병, 뇌졸중, 제2형 당뇨병, 암에 이르기까지 각종 심각한 질병의 원인질환으로 작용합니다. 전문가들은 비만 문제를 해결하기 위해서는 아동·청소년기부터 비만을 예방하는 것이 반드시 필요하다고 강조합니다.

★ 청소년 비만예방 다섯 가지 행동강령

1. 적정체중, 알고 있나요?

· 비만예방의 첫 걸음은 키와 성장 곡선에 따른 '적정체중, 알기'에서 시작합니다.

2. 걷는 즐거움, 알고 있나요?

· 생활 속 운동 실천의 첫 걸음, 바로 걷기입니다. 운동을 해야 한다'는 스트레스 보다는 움직임으로써 느낄 수 있는 즐거움을 찾아주세요.

3. 건강한 식사, 같이 하고 있나요?

· 낮에 받은 스트레스, 매운 야식으로 풀고 계신가요? 바쁘다고 패스트푸드, 외식만 하시진 않나요? 조금만 신경써서 챙겨먹는 식사, 가족과 함께 해주세요.

4. 충분한 수면, 지키고 있나요?

· 수면시간 부족은 비만의 위험요소입니다. 충분한 휴식과 수면시간을 확대해주세요. 일주일의 피로, 주말에 몰아서 자는 잠으로 풀기 보다는 함께 걸어보세요.

5. 가족과의 시간, 지키고 있나요?

· 집에서 가족과 함께 있는 시간에도 전자기기만 보고 있나요? 부모와 아이의 TV·인터넷·스마트폰 사용 시간은 비만 발생과 비례합니다.