

부모교육지원자료

야외활동 시 조심해야 하는 쯔쯔가무시병

장승초등학교병설유치원

하늘이 높아지고 선선한 바람이 매력적인 계절 가을. 이렇게 좋은 날에는 실내에만 있는 것이 손해라고 느껴져 어디로든 야외활동 계획을 세우게 됩니다. 하지만 털 진드기 유충이 왕성하게 활동하는 가을에 아무 생각 없이 잔디나 수풀에 앉게 되면 진드기에 의한 감염 위험에 노출될 수 있습니다. 차가운 바람이 불어오기 시작하는 10월~11월 사이, 진드기 매개 감염병인 쯔쯔가무시병 예방법을 알아두는 것이 좋습니다.

쯔쯔가무시병이란?

쯔쯔가무시는 오리엔티아 쯔쯔가무시 균을 보유한 진드기 유충이 사람을 물었을 때 감염됩니다. 특히 가을은 털진드기 유충이 활동하는 시기로 성묘나 벌초, 야외 외출 시 특히 주의해야 합니다.

쯔쯔가무시병 증상

진드기에 물리고 나서 바로 증상이 나타나는 것이 아니라 약 1~3주의 잠복기를 가집니다. 진드기에 물린 부위에 검은 딱지가 관찰되며, 몸통에서부터 붉은 반점 모양의 발진이 나타나 팔다리로 퍼지게 됩니다. 증상은 발열, 오한, 근육통이 동반되어 단순한 감기 몸살로 오인하기 쉽습니다. 구토, 설사 등 위장 관계 질환이 동반될 수도 있습니다. 해열제를 복용해도 열이 떨어지지 않거나 거드랑이와 가슴, 복부, 종아리 같은 부위에서 검은색 딱지가 발견되었다면 서둘러 병원에 내원해 치료를 받아야 합니다.

쯔쯔가무시 예방법

야외활동 시 반팔, 반바지보다는 긴 소매의 옷을 착용하는 것이 좋습니다. 모자와 목 수건, 장갑, 팔토시 등을 착용해 피부가 노출되는 부위를 최소화하는 것도 도움이 됩니다. 잔디밭이나 수풀, 나무가 우거진 곳은 진드기가 주로 서식하는 곳이기 때문에 가급적 피하는 것이 좋으며, 풀밭에서 휴식을 취할 경우에는 돗자리나 담요를 깔고 앉도록 합니다. 또한, 외출 전 진드기 기피제를 뿌려 진드기 유충의 접근을 차단하는 것이 도움이 됩니다. 야외활동 시 입었던 옷은 바로 세탁하고, 외출 후 목욕이나 샤워를 통해 몸에 붙어 있을지 모르는 진드기를 떼어냅니다.

