

호흡기 감염과 예방법

날씨가 추워지고 일교차가 심한 요즘, 감기 독감 등 호흡기 감염병에 걸리기 쉽습니다. 감기나 독감 증상은 코로나19 임상 증상과 비슷하니 더욱 조심해야겠습니다.

평소에 물을 자주 마시고 충분한 수면과 휴식 취하기, 음식 골고루 먹기 등으로 면역력을 키우고, 손 씻기, 양치질을 철저히 하도록 합니다.

● 호흡기 증상이 있으면 등교하지 않기

- 선별진료소 문의, 검사 받기

- 증상 소실되면 등교하기

● 등교 전 자가진단 철저히 하기

● 물을 자주 마시고 목을 따뜻하게 하기

예방법

비말 감염 	감염자의 재채기나 기침과 바이러스를 마셔서 마스크 쓰기
접촉 감염 	바이러스가 묻은 물건이나 코에 문 손이나 손 씻기
공기 감염 	공기 중에 떠다니 있거나 숨에 바이러스를 마셔서 사람 많은 곳 피하기

코로나19와 인플루엔자 구분하기

코로나19와 인플루엔자 모두 호흡기 바이러스 감염병으로 상부호흡기감염에 의한 증상(인후통, 콧물, 기침 등)이 나타나기 때문에 증상으로 두 감염병을 구분하기는 어렵습니다.

감기·독감·코로나19 비교

증상

감기 ▶ 콧물, 재채기, 기침, 38도 이하의 발열, 두통 등

독감 ▶ 근육통, 고열, 오한, 인후통, 두통, 기침 등

코로나19 ▶ 발열, 마른기침, 피로, 후각 및 미각 소실, 근육통, 인후통, 콧물, 코막힘, 두통, 결막염, 설사, 피부 증상 등

잠복기

감기 ▶ 잠복기 없음

독감 ▶ 보통 1~4일(평균 2일)

코로나19 ▶ 1~14일(평균 4~7일) 〈자료: 질병관리청〉



올바른 마스크 착용 방법



• 카페나 음식점에서 음식 섭취 전·후나 대화 시 마스크를 항상 착용해야 합니다
• 잠시 마스크를 벗어야 하면 오염되지 않도록 깨끗한 봉투에 보관합니다

마스크 착용 의무화에 따른 과태료 부과

■ 적용기간: 별도 해제 시까지

위반시 과태료 부과(계도기간 1개월(~2020.11.12.))

■ 마스크 착용 적용 장소

- 각종 다중이용시설
- 대중교통: 버스, 지하철, 택시 등 대중교통 운수종사자 및 이용자
- 의료기관: 의료기관의 종사자 및 이용자
- 요양시설, 주야간보호시설
- 기타: 실내외를 불문하고 다른 사람과 접촉하거나 접촉할 위험이 있는 경우

■ 허용 마스크

- '의약외품'으로 허가된 보건용 마스크(KF94, KF80 등), 비말차단용 마스크(KF-AD), 수술용 마스크
- '의약외품'마스크가 없는 경우 입과 코를 가릴 수 있는 천(면) 마스크, 일회용 마스크 가능

※ 망사형 마스크, 밸브형 마스크, 스카프 등의 옷가지로 얼굴을 가리는 것은 마스크 착용으로 인정하지 않음

- 입과 코를 완전히 가리지 않는 경우 올바르게 착용하지 않은 것으로 간주

11월 11일은 눈의 날

🌱 '몸이 천 냥이면 눈이 구백 냥'이라는 속담이 있습니다. 눈이 신체 기관 중 가장 중요한 기관이라는 점을 강조하는 말입니다. 매년 11월 11일은 안과학회가 국민의 눈 건강을 위해 1956년에 제정한 '세계 눈의 날'입니다.

🌱 대한안과학회의 통계에 따르면, 청소년의 전체 근시 유병율은 80.4%였으며, 실명을 유발할 수 있는 고도근시 유병율도 12%에 달했습니다. "스마트폰, 컴퓨터의 과도한 사용이 10대 청소년의 근시 유발을 증가시키고 있다"는 조사결과가 나왔습니다.

🌱 건강한 눈을 위한 수칙

1. 눈의 긴장을 풀고 휴식을 취합니다. (1시간의 10분)
2. 쉬는 시간에 창밖을 내다봅니다.
3. 수시로 눈동자를 움직이며 눈 운동을 합니다.
4. 책을 볼 때는 30cm거리를 유지합니다.
5. 바른 자세를 유지하며 잠을 충분히 잡니다.
6. 잠자기 2시간 전부터 스마트폰 사용하지 않기



🌱 눈에 좋은 음식

- **비타민A** : 시력을 보호
(고구마, 당근, 파프리카, 상추, 시금치, 복숭아, 토마토, 단호박 등)
- 결명자 : 시력감퇴를 예방
- 치즈 : 시력 저하를 예방
- 블루베리 : 눈의 피로, 안구 건조, 야맹증을 예방
- 연어 : 눈 질병 예방

🌱 이럴 때 시력 검진

1. 뭔가를 볼 때 눈을 찡그린다.
2. 눈을 자주 비비거나 깜박거린다.
3. TV나 책을 가까이서 본다.
4. 머리가 자주 아프다고 한다
5. 눈물을 자주 흘리거나 빛에 민감하다.

미세먼지 대응수칙

1. 미세먼지 예보 사이트

- 에어코리아 홈페이지, 모바일 앱(우리동네 대기정보) 실시간 미세먼지 농도에 대해 알 수 있습니다.

구 분		등 급($\mu\text{g}/\text{m}^3$)			
		좋음	보통	나쁨	매우나쁨
예보 물질	미세먼지 (PM_{10})	0~30	31~80	81~150	151 이상
	미세먼지 ($\text{PM}_{2.5}$)	0~15	16~35	36~75	76 이상

2. 미세먼지가 건강에 미치는 영향

- 미세먼지란 우리 눈에 보이지 않을 정도로 가늘고 작은 먼지 입자로 지름이 $10\mu\text{m}$ 이하의 부유 먼지를 말한다. 이 먼지 안에는 황산염, 질산염, 암모니아 등의 이온 성분과 금속화합물, 탄소화합물 등 유해물질로 이루어져 있다
- 입자가 미세할수록 코 점막을 통해 걸러지지 않고 흡입시 폐포까지 직접 침투하여 천식이나 폐질환 유발, 조기사망을 증가 유발

3. 미세먼지 높은 날 건강 생활 수칙

- ① 외출은 가급적 자제하기
 - 실외모임, 캠프, 스포츠 등 실외활동 최소화
- ② 외출시 보건용 마스크(식약처 인증) 착용하기
 - 보건용 마스크 : KF 80, KF 94, KF 99
- ③ 외출시 대기오염이 심한 곳은 피하고 활동량 줄이기
 - 도로변, 공사장 등에서 지체시간 줄이기
 - 호흡량 증가로 미세먼지 흡입이 우려되는 격렬한 외부활동 줄이기
- ④ 물과 비타민C가 풍부한 과일, 야채 섭취하기
 - 노폐물 배출 효과가 있는 물, 항산화 효과가 있는 과일, 야채 등 충분히 섭취하기
- ⑤ 외출 후 깨끗이 씻기
 - 샤워하고, 특히 필수적으로 손,발,눈,코를 흐르는 물에 씻고 양치질하기
- ⑥ 환기, 물청소 등 실내 공기질 관리하기
 - 실내외 공기오염도를 고려하여 적절한 환기 실시
 - 실내 물걸레질 등 물청소 실시
- ⑥ 대기오염 유발행위 자제하기
 - 자가용 운전 대신 대중교통 이용
 - 폐기물 태우는 행위 등 자제

