



기승을 부리던 폭염도 서서히 열기를 잃어가는 환절기입니다. 환절기 감염병 예방과 건강은 개인위생과 손 씻기만 철저히 해도 70% 이상 예방할 수 있습니다. 외출 후에는 몸을 깨끗이 씻도록 하고, 고른 영양섭취와 충분한 휴식과 수면, 체력증진을 위한 규칙적인 운동 생활을 통하여 건강한 가을을 맞이하도록 합니다.



9월 9일은 귀의 날

9월 9일
= 구구 데이
= 귀의 날



숫자 '구' 와 '귀' 의 발음이 비슷하며, 귀의 모양과 비슷한 숫자인 '9' 를 연속 선택하여 매년 9월 9일, 대한이비인후과학회가 **귀의 날**로 정했다고 합니다. (WHO가 정한 귀의 날은 3월 3일) 귀의 날의 맞아 주의해야 할 **귀 질환**의 예방법을 알려드립니다.

외이도염 예방법



중이염 예방법



소음성 난청 예방법



가을철 알레르기 예방

가을철 알레르기 원인



가을철 알레르기 증상



1. 실내 온도, 습도 조절하기
- 실내외 온도차 5도 미만
- 습도 50~60% 이내 유지

2. 손 자주 씻기
- 30초 이상 손 씻기
- 감염성 질환 70% 예방 가능

3. 식염수로 코 세척하기
- 고개를 옆으로 기울여
식염수로 콧속 세척
(코막힘 개선)

4. 바세린 활용하기
- 건조, 갈라진 피부,
혈어버린 콧속
바세린 도포(진정 효과)



추석 연휴 감염병 예방

성묘, 벌초할 때 주의해야 할 감염병 SFTS(중증열성혈소판감소증후군), 쯤쯤가무시증

바이러스나 세균에 감염된 진드기에 물려서 걸리는 감염병



진드기매개감염병 예방법

1. 피부 노출을 최소화하기 위해 긴 옷 입기
2. 진드기 기피제 사용하기
3. 풀밭에 앉을 때는 돗자리 이용하기
4. 풀밭에서 용변 보지 않기
5. 귀가 즉시 목욕하기
6. 입었던 옷은 즉시 세탁하기



(진드기에 물렸다면 무리하게 당기지 말고 의료기관을 방문하여 진드기를 제거합니다.)

음식 만들 때, 남은 음식 섭취할 때 식중독 주의

바이러스나 세균에 오염된 물이나 음식을 먹을 때 발생 가능



식중독 예방법

1. 흐르는 물에 30초 이상 비누로 손씻기
2. 음식은 충분히 익혀먹기(어패류는 85℃ 1분 이상)
3. 남은 음식은 바로 냉장/냉동보관, 먹을만큼만 재가열하여 섭취하기
4. 채소·과일은 깨끗이 씻어 껍질 벗겨 먹기
5. 설사 증상이 있을 경우 음식 만들지 않기
6. 생선·고기·채소 도마 따로 사용하고 조리 후 소독하기



*조리된 음식은 가급적 2시간 이내에 섭취해야 하며, 다른 장소로 운반 시에는 아이스박스 등을 이용하여 10℃이하가 되도록 유지합니다. 보관된 음식은 반드시 재가열한 후 섭취해야 합니다.

좁은 공간에 많은 사람들과 있을 때 호흡기감염병(코로나19, 인플루엔자)

주로 바이러스에 감염된 사람의 기침, 재채기에 포함된 침방울을 통해 감염



호흡기감염병 예방법

1. 기침, 재채기 할 때 옷소매 안쪽으로 가리기
2. 흐르는 물에 30초 이상 비누로 손씻기
3. 하루 최소 3회, 매회 10분 이상 양쪽 창문 열어 환기하기(바람이 지나가도록)
4. 씻지 않은 손으로 눈코입 만지지 않기
5. 호흡기증상이 있으면 마스크 착용하기
6. 미리미리 예방접종 받기(독감, 폐렴구균 등)



*기침, 재채기할 때 손으로 입과 코를 가리면 손에 묻어있던 병균이 다른 사람을 감염시킬 수 있습니다.

해외여행할 때

출발 전 해당국가 감염병 유행정보 확인

해외감염병NOW (<http://해외감염병now.kr>)

질병관리청이 선정한 해외여행 시 특별 주의 감염병 7종 ★

수인성식품매개감염병(세균성이질, 콜레라)

호흡기감염병(홍역)

모기매개감염병

(덴기열, 치쿤구냐열, 지카바이러스 감염증, 말라리아)

해외감염병 예방법

1. 흐르는 물에 30초 이상 비누로 손씻기
2. 완전히 익힌 음식 먹기, 제품화된 물 마시기
3. 모기에 물리지 않도록 주의하기
4. 해외여행 시 동물 접촉 피하기
5. 귀국 후 발열, 기침 등 감염병 증상이 의심되면 1339(질병관리청 콜센터)로 문의하기



(모기매개감염병 주의국가 여행 시, 긴옷을 착용하고 모기기피제, 모기장 등을 사용하여 모기에 물리지 않도록 주의합니다.)