



냉방병 예방



여름에 냉방병?

냉방이 된 실내와 실외의 온도 차이가 심하여 인체가 잘 적응하지 못해서 발생하는 것으로, 가벼운 감기, 몸살, 권태감 같은 증상이 나타나는 것을 말합니다.
다시 말해, 냉방으로 인하여 일어나는 가벼운 감기 증세와 비슷한 질환을 말합니다.



냉방병 증상



두통, 소화불량, 복통



호르몬 이상, 감기 증상 호소

생활 속 냉방병 예방수칙은?

적정 온도 유지

실내 온도 26~28°C를 유지
(실내외 온도 차이가 5~6°C를 넘지 않도록)



환기

2~4시간마다, 5분 이상 창문을 열어 환기



냉방기 청소

필터는 최소한 2주에 한 번씩 청소



긴 옷 챙기기

찬바람이 피부에 직접 닿지 않도록 미리 준비



마이코플라스마 폐렴 예방

2024.6.21.

질병관리청

마이코플라스마 폐렴 유행주의보 발령 안내

질병관리청이 실시하는 표본감시 참여기관의 입원환자 수가
2주 연속 250명 이상 발생하여 유행주의보 발령(24.6.24.~)



마이코플라스마 폐렴균 감염증이란?

- 마이코플라스마 폐렴균(*Mycoplasma pneumoniae*)에 의한 급성 호흡기 감염증
- 주로 소아, 학령기 아동, 젊은 성인층에서 유행하는 폐렴의 흔한 원인
- 환자의 기침, 콧물 등 호흡기 비말, 직접 접촉을 통해 감염
- 전세계적으로 3~7년 주기로 유행하며, 국내의 경우 2015년, 2019년, 2023년에 유행



유행주의보 발령 기간 알아두어야 할 점

- 18세 이하 마이코플라스마 폐렴 환자의 항생제 치료를 위해
담당 의사가 항원검사를 실시할 경우, 건강보험 급여 적용



호흡기감염병 예방수칙

- ① 올바른 손씻기의 생활화
- ② 기침예절 실천
- ③ 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기
- ④ 발열, 기침, 콧물 등 호흡기 증상 있을 시, 의료기관을 방문하여 적절한 진료 받기
- ⑤ 실내에서 자주 환기하기
- ⑥ 어린이집, 유치원, 학교 등 집단시설 내 전파 예방을 위해 환경관리 철저히 하기



올바른 체형관리

[건강한 척추를 위한 스트레칭]

[척추 박사님이 알려주는 운동 체조법]

척추 운동 체조법을 따라 해 보세요.



전신 뻗기

양손은 머리 위로 뻗으면서 동시에 발은 아래 방향으로 하여 뻗는다.



허리로 지면 누르기



복부에 힘을 주어 등으로 지면을 누른다.

옆구리 운동



양반 자세로 앉아 왼손을 머리 위로 넘기고, 오른손은 왼쪽 옆구리쪽으로 두고 상체를 오른쪽으로 기울인다. 반대쪽도 반복한다.

팔과 다리의 교차 들기



기기자세에서 팔과 다리를 지면으로부터 20~25cm까지 교차로 동시에 들어 올린다.

앞으로 굽히기



양다리를 앞으로 뻗고 최대한 앞으로 구부린다.

옆드려 발 들어 올리기



엎드린 상태에서 오른발을 들어 유지한 뒤 왼쪽 다리도 반복한다.

윗몸 일으켜 정지하기



양손은 앞으로 나란히 하여 윗몸 일으켜 정지한다.

허리 비틀기



왼 다리를 오른쪽으로 넘기고 시선은 왼쪽을 본다. 양팔은 옆으로 펴서 손바닥이 바닥에 닿도록 한 뒤, 왼 다리를 90도 굽혀 오른쪽으로 넘기고 고개를 왼쪽으로 돌린다. 머리와 다리를 반대쪽으로 바꿔 반복한다.

고양이 등 만들기



복근에 힘을 주어 허리를 위아래로 교차하여 볼록하게 유지한다.

무릎 가슴 닿기



양다리를 접어 무릎을 가슴쪽으로 당긴다.

엎드려 상체 들기



양손은 뒤로 하고 엎드린 상태에서 상체를 일으킨다.

손가락 끼고 다니기



양손을 머리 뒤로 각지를 끼고 견갑을 모은다.

어깨와 허리 늘리기



양손을 벽에 대고 오른발은 뒤, 왼쪽 옆으로 보내 어 옆구리를 스트레칭한다. 왼쪽도 반대로 반복한다.

윗몸 비틀어 정지하기



양손은 앞으로 나란히 무릎을 세워 누운 자세에서 양손을 앞으로 나란히 한 후 오른손이 왼쪽 무릎에 닿도록 하여 정지한다. 반대쪽도 반복한다.



말라리아 예방

질병관리본부



말라리아란?

말라리아 원충에 감염된 모기가 사람을 물어 감염되는 급성열성질환입니다.

우리나라에서 말라리아를 전파하는 모기는 얼룩날개모기속에 속하는 암컷모기입니다



[말라리아 매개 모기]



[일반모기]

일반모기와 달리 앉아있을 때 꼬리를 들고 있는 모습을 보이며, 비행 시 '윙'소리가 나지 않는 것이 특징입니다.

증상



권태감



서서히 상승하는 발열



반복적인 오한, 발열, 발한 후 해열

잠복기

상할열 원충

단기: 7~20일
장기: 6~12개월

열대열 원충

9월~14일

사할열 원충

18일~24일

난형열 원충

12월~18일

왕눈이열 원충

11월~12월

말라리아예방수칙

아간활동자제

말라리아 매개모기는 야간에 활발하게 활동하므로 해질녘에서 새벽시간까지 야외 활동을 자제!

운동후엔샤워

운동시 땀으로 모기가 유인되므로 운동 후에는 반드시 샤워!

밝은색의옷착용

야간·야외 활동 시 밝은색의 긴옷을 착용!

기피제살충제사용

상처나 얼굴주변을 피해 기피제를 사용!

모기서식처제거

눈을 제외한 집 주변 모기 유충이 서식할 수 있는 인공 웅덩이, 웅덩이 등 고인 물을 제거해 주세요

방충망장비

모기가 실내로 침입하지 못하도록 방충망을 점검하고 필요시 모기장을 사용!

