

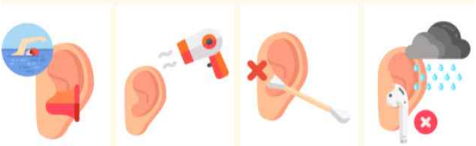
## 9월 9일은 귀의 날

**9월 9일**  
= 구구 데이  
= 귀의 날



숫자 '구'와 '귀'의 발음이 비슷하며, 귀의 모양과 비슷한한 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



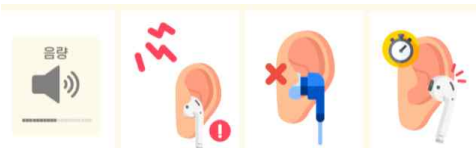
귀마개 사용    멀리서 약품 건조    면봉·귀이개 사용 자제    장마철 이어폰 사용 자제

### 중이염 예방법



개인 위생 관리    유아 주변에서 금연    충분한 수분 섭취    독감 예방 접종

### 소음성 난청 예방법



음량 제한 (80dB 이하)    소음 상황 시 이어폰 과사용 주의    밀폐형 이어폰 사용 자제    1시간마다 10분 휴식

## 가을철 유행 감염병 예방

특성 종류	감염 경로	증상	발생 시기
유행성 출혈열	들쥐, 집쥐 등에 있는 바이러스가 호흡기를 통해 전파	고열, 출혈, 신장병변	10월~ 12월
렙토스 파라중	감염된 동물(들고양이, 들쥐)의 소변으로 배출된 균이 물에 난 상처를 통해 전염	고열, 두통, 근육통, 오한, 눈의 충혈	9월~ 11월
쯔쯔 가무시	관목 숲이나 들쥐에 기생하는 털 진드기의 유충이 사람을 물어서 전파	고열, 오한, 두통, 피부발진	9월~ 11월

- ▶ 산과 들에서는 긴 옷을 입습니다.
- ▶ 잔디 위에는 자리를 깔고 앉으며 잔디 위에 옷을 말리지 않습니다.
- ▶ 야외에서 집에 돌아오면 옷을 털고 목욕합니다.
- ▶ 집 주위에 들쥐, 집쥐의 서식지를 없앱니다.
- ▶ 야외 활동 후 갑작스런 고열이 있을 때는 반드시 의료기관이나 보건소를 방문하여 진료를 받습니다.

## 양성평등한 명절보내기



- 명절은 어머니들의 노동절이 아닙니다.  
온 가족이 웃고 즐기는 명절이 되기 위한 7가지 지침
- 1. 온 가족이 명절을 어떻게 보낼지 협의하고, 각자 명절 때 맡은 역할을 실천한다.
- 2. 남녀가 함께 명절 일을 분담한다. (요리, 설거지 등도 남녀가 함께).
- 3. 명절을 늘 시댁 큰 집에서만 먼저 보내고 형제 자매집에서 돌아가면서 보내고, 시댁과 친정의 순서를 두지 않고 보낸다.
- 4. 음식과 차례 상을 되도록 간소하게 한다.
- 5. 조상 모시는 남녀가 함께 정성으로 한다.
- 6. 온 가족이 함께 즐길 수 있는 명절놀이를 한다.
- 7. 어려운 이웃과 함께 나누는 따뜻한 명절을 보낸다.

## 나와 내 가족의 건강을 위해 꼭 지켜야 할 추석 연휴 생활방역 수칙

[출처: 경상북도 학교 감염병 예방소식지 9호]

### 성묘할 때

진드기 매개 감염병

- ✓ 벌초 할 때 풀 위에 옷 벗어놓지 않기
- ✓ 성묘를 드릴 때는 돗자리 등 이용하기
- ✓ 진드기 기피제 사용하기
- ✓ 성묘나 벌초 시 피부 노출을 최소화하기 위해 긴 옷 입기
- ✓ 야외활동 후 귀가하는 즉시 목욕하기



수인성-식품매개 감염병

### 명절음식 준비할 때

- ✓ 30초 이상 비누로 올바른 손씻기
- ✓ 음식은 충분히 익혀 먹기
- ✓ 물은 끓여 마시기
- ✓ 설사 증상이 있는 경우에 조리하지 않기
- ✓ 위생적으로 조리하기



## 추석 연휴 감염병 예방법

### 식사를 할 때

코로나19, 결핵,  
인플루엔자 등 호흡기 감염병



- ✓ 30초 이상 비누로 올바른 손씻기
- ✓ 휴지나 옷소매로 입과 코를 가리고 기침하기
- ✓ 기침이나 발열 등 의심증상 시 조기에 진료받기
- ✓ 호흡기 증상이 있을 시 마스크를 착용하기
- ✓ 예방접종 받기

### 해외여행을 갈 때

해외유입 감염병



- ✓ 해외여행시 감염병 확인하기
- ✓ 출국 전 예방접종, 예방약, 예방물품 챙기기
- ✓ 긴 옷을 입고 모기 퇴치제품을 사용하여 모기에 물리지 않기
- ✓ 입국 시 검역관에게 건강상태질문서 제출하기
- ✓ 귀국 후 증상발생 시 해외여행력 알리기

건강한 추석 보내고  
안전하고 즐거운 2학기 만들어요!

귀경·귀가 후에는 집에서 머무르며 발열·호흡기 증상 등을 관찰해 주세요!