

풍 성 환 환 가 위

9월은 가을로 가는 문턱이며, 추석이 있는 달입니다. 가을은 우리에게 신선함과 아름다움을 가져다주는 계절임은 틀림없지만, 어느 때보다 더 각별한 건강관리가 필요한 때입니다. 건강생활 습관을 통해, 관절기에 올 수 있는 여러 가지 감염병과 질병예방에 힘써야 하겠습니다.

코로나19, 완전한 일상 더하기

코로나19, 완전한 일상으로 '한 걸음 더'

코로나19가 인플루엔자와 같은 4급 감염병으로 전환됩니다!

8월 31일을 기점으로 코로나19를 4급 감염병으로 전환, 위기단계 조정 로드맵(3.29. 발표)에 따른 2단계 조치 시행

4급 감염병 전환 및 2단계 조치

1. 고위험 환자 보호를 위한 실내마스크 착용, 선제검사, 격리권고 유지

- 병원급 의료기관 인소형 감염취약시설 내 실내마스크 착용 의무 당분간 유지
- 감염관리를 위한 선제검사 - 의료기관입원, 요양병원, 시설 입소시 실시하는 선제검사 유지

2. 모든 의료기관에서 코로나 19 외래 환자 진료

3. 보건소 선별진료소를 통한 무료 검사 지속

4. 치료제, 백신, 중증환자의 입원 치료비 지원 일부 등 고위험군 지원 체계 유지

5. 가을철 XBB기반 백신 접종 실시(10월중)

- 접종권고대상은 65세 이상, 면역저하자 등 고위험, 12세 이상 전국민 무료 접종

코로나19를 비롯하여 인플루엔자 등 각종 호흡기 감염병 발생이 지속되고 있는 만큼 마스크 착용, 외출 전후 30초 이상 비누로 손씻기, 기침 예절 및 주기적인 환기 등 방역수칙을 준수하여 주실 것을 당부드립니다.

9월 9일은 귀의 날

9월 9일은 대한이비인후과학회가 정한 '귀의 날'입니다. 숫자 9가 귀를 닮아서입니다.



최근에는 각종 생활소음과 이어폰, 헤드폰 사용등으로 **청소년 소음성 난청이 증가** 추세입니다. 소음성 난청인 경우 근본적 치료법이 없으므로 예방이 필수입니다.

▶ 소음성 난청이란

- **원인:** 교통소음, 이어폰 생활화 등으로 인해 생기며, 80dB이상의 소음에 지속적인 노출 시 달팽이관 손상으로 생김.
- **증상:** 이명, 소음장소에서 대화가 어렵고 사람들의 말소리가 정확하게 들리지 않게 됨.
- **예방:** 소음노출 방지, 이어폰 볼륨 조절(50-60%)

▶ 소음성 난청 예방법

음량 제한 (LIMITER)	소음 상할 시 이어폰 과사용 주의	말배형 이어폰 사용 자제	1시간마다 10분 휴식
---------------------------	---------------------------	----------------------	---------------------

▶ 중이염 예방법

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

추석연휴 생활방역 수칙

성묘할 때

- ① 벌초 할 때 풀 위에 옷 벗어놓지 않기
- ② 성묘를 드릴 때는 돗자리 등 이용하기
- ③ 잔디기 피씨제 사용하기
- ④ 성묘나 벌초 시 피부 노출을 최소화하기 위해 긴 옷 입기
- ⑤ 야외활동 후 귀가하는 즉시 목욕하기

추석연휴

- ① 30초 이상 비누로 올바른 손씻기
- ② 음식은 충분히 익혀 먹기
- ③ 물은 끓여 마시기
- ④ 성사 장소에 있는 경우에 조리하지 않기
- ⑤ 위생적으로 조리하기

식사를 할 때

코로나19, 결핵, 인플루엔자 등 호흡기 감염병

- ① 30초 이상 비누로 올바른 손씻기
- ② 휴지나 옷소매로 입과 코를 가리고 기침하기
- ③ 기침이나 발열 등 의심증상 시 조기에 진료받기
- ④ 호흡기 증상이 있을 시 마스크를 착용하기
- ⑤ 예방접종 받기

추석연휴 감염병 예방법

건강한 추석 보내고 안전하게 즐거운 2학기 만들어요!

해외여행을 갈 때

해외유입 감염병

- ① 해외여행지 감염병 확인하기
- ② 출국 전 예방접종, 예방약, 예방물품 챙기기
- ③ 긴 옷을 입고 모기 퇴치제품을 사용하여 모기에 물리지 않기
- ④ 입국 시 검역관에게 건강상태질문서 제출하기
- ⑤ 귀국 후 증상발생 시 해외여행력 알리기

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

가을철 열성 감염병 예방

가을철 열성 감염병은 들쥐 배설물이나 쥐진드기에 의해 주로 9~11월에 발생하여 발열과 두통 등 전신증상을 유발하고 심할 경우, 사망에 이를 수 있습니다

특성	감염경로	증상	예방법
유형성 출혈열	들쥐, 집쥐 등에 있는 배이러스 가 호흡기를 통해 전파	고열, 두통, 복통	· 긴 옷 착용
렙토스피라증	감염된 동물(들 고양이, 들쥐)의 소변으로 배출된 균이 물에 노출된 것을 통해 전파	고열, 두통, 근육통, 눈의 충혈	· 잔디 위등저러팔기 · 집 외곽 옷 탈고 목욕하기
쯔쯔가무시	관목 숲이나 들쥐에 기생하는 털 진드기의 유충이 사람을 물면서 전파	진드기에 물린 상처, 열, 두통, 발진	· 보호구 착용 · 고열 시 꼭 병원 진료받기

충치 예방법

▶ 치면세균막이 뭐예요?



음식을 먹고 난 뒤 치아표면에 붙어있는 미세한 음식물의 얇고, 끈적끈적한 물질에 입 안 세균들이 달라붙은 **세균덩어리의 막**이고, **충치의 잇몸병의 원인**이 됩니다.

▶ 치면세균막을 없애려면 어떻게 해야 할까요?

잠자기 전을 포함해서 하루 2번 이상 칫솔질하기	칫솔모의 크기가 치아 2개 닿는 정도로 선택	치약은 칫솔모 사이에 꼭 눌러 파서 사용
치아의 안쪽 면, 바깥쪽 면, 씹는 면과 혀를 빠짐없이 모두 닦기	칫솔모가 벌어지거나 휘어지면 새 칫솔로 교환	치아 사이는 칫솔과 칫솔 사용하기

건강 생활을 위하여

50~60% 적정 낮은 습도는 호흡기 질환을 야기할 수 있습니다.	20~22°C 적정 큰 온차는 면역력을 저하시킵니다.	매일 실내환기 습도 조절 및 세균번식을 막기 위해 실내 환기를 매일 해주세요.
충분한 수분 섭취 건조해진 피부에 보습제를 발라주고, 충분한 수분을 섭취합니다.	외출 후 손씻기 코로나 및 감기 예방을 위해 외출 후에는 반드시 손을 씻어주세요.	일교차 주의 일교차가 10°C 이상나는 경우가 많은 계절입니다. 여분의 겹옷을 챙겨주세요.