



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

코로나19, 완전한 일상 더하기



- ### 4급 감염병 전환 및 2단계 조치
- 고위험 환자 보호를 위한 실내 마스크 착용, 선제검사, 격리권고 유지
 - 병원급 의료기관 입소형 감염취약시설 내 실내 마스크 착용 의무 당분간 유지
 - 감염관리를 위한 선제검사 - 의료기관입원, 요양병원, 시설 입소시 실시하는 선제검사 유지
 - 모든 의료기관에서 코로나 19 외래 환자 진료
 - 보건소 선별진료소를 통한 무료 검사 지속
 - 치료제, 백신, 중증환자의 입원 치료에 지원 일부 등 고위험군 지원 체계 유지
 - 가을철 XBB76변종 백신 접종 실시(10월중)
 - 접종권고대상은 65세 이상, 면역저하자 등 고위험, 12세 이상 전국민 무료 접종



9월 9일은 귀의 날

9월 9일은 대한이비인후과학회가 정한 '귀의 날'입니다. 숫자 9가 귀를 닮아서입니다. 최근에는 각종 생활소음과 이어폰, 헤드폰 사용 등으로 **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



▶ 중이염 예방법



추석연휴 생활방역 수칙

성요할 때

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

추석연휴 감염병 예방법

건강한 추석 보내고 안전하게 즐거운 2학기 만들어요!

숙식을 할 때

- 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

명절음식 준비할 때

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

해외여행을 갈 때

- 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!

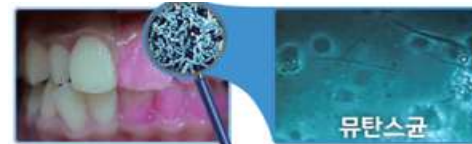
가을철 열성 감염병 예방

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

특성	감염경로	증상	예방법
유형성 출혈열	물쥐, 집쥐 등에 있는 바이러스가 호흡기를 통해 전파	고열, 두통, 복통	· 긴 옷 착용
렙토스피라증	감염된 동물(물고양이, 들쥐)의 소변으로 배설된 균이 물에 노출된 후 통해 전파	고열, 두통, 근육통, 눈의 충혈	· 진드기 위독자리팔기 · 집 안외 옷 탈고 목욕하기
쯔쯔가무시	관목 숲이나 들쥐에 기생하는 털 진드기에 유충이 사람을 물어서 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, **충치와 잇몸병의 원인**이 됩니다.

▶ 치면세균막을 없애려면 어떻게 해야 할까요?

점자기 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 치간 칫솔 사용하기

건강 생활을 위하여

50~60% 적정
낮은 습도는 호흡기 질환을 야기할 수 있습니다.

20~22℃ 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 씻어 줍니다.

일교차 주의
일교차가 10℃ 이상나는 경우가 많은 계절입니다. 여러분의 겉옷을 챙겨주세요.