

가을햇볕은 여름에 비해 자외선은 낮고, 아침 저녁으로 불어주는 선선한 바람 때문에 여름보다는 덜 뜨겁고, 봄철보다는 따뜻하게 느껴집니다. 가을철의 적절한 일사량은 우리 몸을 쾌적하게 만들어 심신을 안정시키고, 뼈를 튼튼히 시키는 칼슘형성에 도움을 주는 비타민D를 형성합니다. 이외에도 치아를 튼튼하게 해주고, 면역력증강, 수면장애 개선, 편두통, 암 예방에도 좋습니다.

## 10월 15일 세계 손 씻기의 날

매년 10월 15일은 '세계 손 씻기의 날 (Global Handwashing Day)' 입니다. 이 날은 2008년 10월 15일 유엔(UN) 총회에서 각종 감염으로부터 전 세계 어린이들의 사망을 방지하기 위한 목적으로 제정되었습니다. 미국 질병통제예방센터(CDC)에서는 **올바른 손 씻기를 '가장 경제적이고 효과적인 감염 예방법'으로 소개**하고 있습니다. 즉 올바른 손 씻기의 역할이 그 만큼 크다는 얘기입니다.



## 아프리카돼지열병 Q&A

아프리카돼지열병이 사람에게도 감염될 수도 있나요?

동물원이나 농장에서 돼지를 만져도 되나요?



## 가을철 발열성질환 예방

초기 증상이 감기와 비슷하여 진단이 어렵고 치료가 힘들기 때문에 이로 인한 합병증으로 사망에까지 이를 수 있습니다. 예방을 위해서는 등산 시 또는 외출 시 가능한 피부 노출을 적게 할 것을 권장합니다.

특성	유형성출혈열	쯔쯔가무시병	렙토스피라증
원인 병원체	Hantaan virus	R.tsetsumushi	Leptospira interrogans
확진된 숙주	동충쥐, 집쥐	집쥐, 들쥐, 들새	들쥐, 집쥐, 족제비, 개
감염 경로	들쥐 배설물에 있는 바이러스가 호흡기를 통해 전파됨	관목숲이나 들쥐에 기생하는 털 진드기의 유충이 사람을 물 때	감염된 동물의 소변으로 배설된 균이 상처를 통해 감염
주요 증상	발열, 출혈, 신장장애, 혈뇨, 혈압강하, 신부전	고열, 오한, 두통, 피부발진	두통, 오한, 눈충혈, 호흡곤란, 객혈
발생 시기	9 ~ 11월 (11월 최고)	10 ~ 12월	9 ~ 11월
기타			

### 가을철 발열성질환 감염 예방요령

- 잔디 위에 옷이나 침구를 말리거나 눕거나 잠을 자서는 안 됩니다.
- 야외활동 전에는 옷이나 몸에 기피제를 뿌려도록 합니다.
- 가능한 긴 옷을 입어 피부노출을 줄이고 진드기 등이 기어 들어오지 못하게 바지 끝을 양말 속에 넣고 단단히 여미도록 합니다.
- 작업 후에는 옷에 묻은 먼지를 털고 목욕을 합니다.
- 들쥐 등 야생동물의 배설물과 접촉하지 않도록 합니다.

## 잘못된 호기심, 약물 물리치자!



## 독감예방접종안내

희망자는 접종받을 병·의원에 문의 후 접종받으세요.

- 예방접종 권장 시기: 9월 ~ 11월  
\* 건강한 성인대상자들은 의무사항은 아니며, 접종 후 2주부터 항체가 생기며 4주 정도가 지나야 효력이 생기는 것으로 독감이 유행하기 전인 10월경에는 접종을 실시하는 것이 효과적입니다.
- 학교에서는 예방접종을 실시하지 않습니다.
- 예방접종 권장대상이 아닌 건강한 아동이라도 필요 시 독감예방접종을 받아 독감유행에 대비합니다.

## 심폐소생술(CPR)

심폐소생술은 심장마비가 발생했을 때 인공적으로 혈액을 순환시키고 호흡을 돕는 응급치료입니다. 심폐소생술은 심장이 마비된 상태에서도 혈액을 순환시켜, 뇌의 손상을 지연시키고 심장이 마비 상태에서부터 회복하는데 결정적인 도움을 줍니다.

심장마비를 목격한 사람이 즉시 심폐소생술을 시행하게 되면 심폐소생술을 시행하지 않은 경우에 비해 심장마비환자의 생명을 구할 수 있는 확률이 3배 이상 높아집니다. 또한, 심폐소생술을 효과적으로 시행하면 그렇지 않은 경우에 비해 심장마비 환자의 생존율이 3배 가량 높은 것으로 조사되었습니다. 따라서, 모든 사람이 심폐소생술을 배운 후 응급상황에서 이를 효율적으로 시행한다면 수많은 심장마비환자의 생명을 구할 수 있을 것입니다.

< 심정지 환자를 소생시키려면 - 생존사슬을 이어주세요 >



### < 심폐소생술의 시행방법 >



<의식확인>

<119 구조요청>

<30회 가슴압박>



<2회 인공호흡>

<가슴압박과 인공호흡반복>

<회복자세>

【돈을 잃으면 적게 잃는 것이고, 명예를 잃으면 많이 잃는 것이며, 건강을 잃으면 모두 잃는 것이다.】