

## 마이코플라즈마 폐렴균 예방

마이코플라즈마 폐렴균 감염병은 전 세계적으로 3~7년 주기로 유행하며 우리나라에서는 올해 6월부터 유행하기 시작하였습니다.

마이코플라즈마 폐렴균(*Mycoplasma pneumoniae*)에 의한 급성 호흡기 질환으로, 주로 소아, 학령기 아동, 젊은 성인 층에서 유행하는 폐렴의 흔한 원인 중 하나입니다.

현재 제 4급 법정 감염병으로 분류되어 관리중입니다.

### 1. 감염경로

- 기침, 재채기 등을 할 때 비말(호흡기 분비물)로 전파

### 2. 주요 증상

- 오래 지속되는 심한 기침
- 초기에는 두통, 발열, 콧물, 인후통 등을 호소하다가 목이 쉬고 기침 발생
- 기침은 발병 2주 동안 악화 되다가 발병 3~4주가 지나면 증상 소실
- 폐농양, 폐기종, 기관지확장증 등 합병증 유발

### 3. 잠복기간

- 1~4주이며, 최대 6주

### 4. 예방수칙

- 발열 및 호흡기 증상자를 피하고, 가족 중 발열, 호흡기 증상이 있는 경우 다른 가족이 감염되지 않도록 가능한 접촉 피하기
- 기침이나 재채기 시 옷소매나 휴지로 입과 코를 가리기
- 손을 흐르는 물에 30초 이상 자주 씻기
- 실내에서는 자주 환기 시키고 마스크 착용하기

## 겨울철 건강관리

 <p>생활습관</p>	 <p>외출 전</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 가벼운 실내운동</li> <li>• 적절한 수분 섭취</li> <li>• 영양소 골고루 섭취</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 체감온도 확인하기 (날씨가 추울 땐 야외활동 자제하기)</li> </ul>
 <p>실내환경</p>	 <p>외출 시</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 실내 적정온도 유지 (18~20도)</li> <li>• 건조하지 않도록 하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 따뜻한 옷 입기</li> <li>• 장갑, 목도리, 모자, 마스크 착용하기</li> </ul>

## 인플루엔자(독감) 예방

인플루엔자는 흔히 독감이라고도 불리며, 인플루엔자바이러스에 의한 감염성 호흡기질환입니다. 인플루엔자의 임상 증상은 경증에서 중증까지 나타날 수 있으며, 심한 경우 입원이 필요하거나 사망에까지 이를 수 있습니다. 특히, 만 65세 이상 어르신, 소아 청소년, 임신부, 폐질환/심장질환 환자, 특정 만성질환 환자, 면역저하자 등은 폐렴 등 합병증이 발생하거나 입원할 위험이 높습니다.

### 1. 감염경로

- 기침, 재채기 등 비말을 통해 전파
- 인플루엔자 바이러스가 묻어 있는 물건을 만진 다음 손을 씻지 않고 눈, 코, 입을 만지는 행위를 통해 전파

### 2. 주요 증상

- 발열, 두통, 근육통, 콧물, 인후통, 기침 등
- 소아는 오심, 구토, 설사 등
- 발열과 같은 전신 증상은 3~4일간 지속되지만, 기침과 인후통

등은 해열된 후에도 지속 될 수 있음

### 3. 잠복기간

- 1~4일(평균 2일)

### ▶ 인플루엔자(독감) 예방수칙

1. 독감 예방접종하기 : 70~90%의 예방효과
2. 올바른 손씻기 : 비누를 사용하여 30초 이상
3. 기침 예절 지키기 : 옷소매로 가리고 기침
4. 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않기
5. 외출 시 마스크 착용하기



## 12월 1일 세계 에이즈의 날

세계 에이즈의 날'은 에이즈에 대한 정확한 정보와 예방책을 전달하기 위해 제정된 날로, 1988년 1월 영국 런던에서 열린 세계보건장관회의에 참가한 148개국이 에이즈 예방을 위한 정보교환, 교육홍보, 인권존중을 강조한 '런던선언'을 채택하면서 제정되었습니다. 레드리본은 HIV감염인 및 에이즈 환자의 인권을 보호하고 지지하며, 이해하고 있음을 표현하는 에이즈의 상징물로서 HIV 감염인 및 에이즈 환자와 그들을 위해 일하는 haems 사람에 대한 지지의 표현입니다.

### 1. 에이즈란?

후천성면역결핍증후군으로 HIV(인간면역결핍바이러스)라는 에이즈 원인바이러스가 몸 안에 들어와 감염되는 질병으로 인체 면역체계를 손상시켜 우리 몸이 수많은 감염에 대하여 싸울 수 없게 만들어 여러 가지 질환을 일으키며 치료받지 않으면 사망에 이르게 됩니다. 중요한 것은 이 바이러스에 감염이 되어도 증상이 나타나지 않으며, 검사받기 전에는 감염자인지 확인이 불가능하다는 것입니다.

### 2. HIV/ 에이즈 치료법 : 항레트로바이러스 치료

HIV 감염이 진단되면 가능한 빠르게 치료를 시작해야 합니다. 항바이러스제를 지속적, 규칙적으로 투약함으로써 에이즈로 진행되는 시기를 늦출 수 있으며 예방이 가능합니다. 초기 치료는 감염인의 건강유지, 타인에 대한 전파 예방에 효과적이고 복용 시작 2주 후 바이러스 수가 급격히 감소하며, 중단하지 않고 꾸준히 치료하면 기회감염을 예방하고 건강한 삶을 유지할 수 있습니다.

HIV (Human Immunodeficiency Virus)	AIDS (Acquired Immune Deficiency Syndrome)
인체면역결핍바이러스(HIV)는 감염인의 체액, 그중에서도 혈액, 정액, 질 분비물, 모유에 많은 양이 존재하며 면역세포를 파괴하는 바이러스	후천성면역결핍증(AIDS)은 인체면역결핍바이러스(HIV) 감염에 의해 면역세포가 파괴되어 면역기능이 떨어진 상태

**감염경로 및 예방**

HIV 감염 경로는 명확하며, 우리나라의 경우 99% 이상이 성관계로 감염되므로 올바른 콘돔 사용을 통한 안전한 성관계로 예방할 수 있습니다.

...

감염인과의 안전하지 않은 성관계

감염된 혈액 수혈

감염인이 사용한 주사기 공동사용

감염된 여성의 임신, 출산, 모유 수유

에이즈는 침·땀·모기·악수·식사·포옹·입맞춤 등 일상생활 접촉을 통해서도 감염되지 않습니다

## 겨울철 피부관리

피부는 각질층을 통해 수분을 유지하는데 건조해 습도가 떨어지면 각질이 들뜨고 갈라지기 때문에 겨울철은 피부가 더 가려운 계절입니다.

### 1. 가렵고 하얀 각질 일어나는 '피부건조증'

- ▶원인: 피부의 수분과 지질(기름막)이 감소되어 발생
- ▶부위: 팔다리와 옆구리, 골반, 허리, 손등, 정강이 등에 발생
- ▶증상: 피부가 당기는 느낌, 심하면 붉은 반점(홍반)이 심해지고 붓고 진물 나는 건성 습진으로 악화.
- ▶치료: 수분 공급과 유지가 중요, 보습제, 바디오일로 개선 가능, 피부가 갈라진다면 항히스타민제 복용 가능.



### 2. 두꺼운 각질이 겹겹이 쌓이는 '건선'

- ▶증상: 건조증과 달리 각질이 두껍고 겹겹이 쌓여 다른 부위의 피부와 경계가 명확해지는 특징 있음. 단순 피부질환이 아닌 전신 염증성 질환이며 피부 외에도 관절, 손톱 등 다양한 부위에 영향을 미쳐 관절이 붓고 아프며 심한 경우에는 심혈관질환을 동반할 수 있음.
- ▶치료: 연고나 광선치료, 면역조절제 사용함.
- ▶악화 요인: 음주, 흡연, 차고 건조한 환경, 스트레스, 강하게 때를 미는 행동주의.



### 3. 매우 가렵고 피부주름 도드라지는 '아토피'

- ▶증상: 가려움이 매우 심하고 각질과 발진, 습진 외에 쭈글쭈글해지며 주름져 보이거나 닭살 같은 모공각화증 동반.
- ▶증상개선: 30℃ 내외의 물로 목욕, 때 수건 등 피부 자극 주의, 물기가 마르기 전 3분 이내 보습제 사용. 실내 온도 20-22℃, 습도는 40-50% 유지
- ▶악화요인: 겨울철 건조한 공기, 밤낮의 일교차, 미세먼지, 난방 등에 가려움증 악화. 긁으면 증상과 염증이 악화되어 이차 피부감염 발생 우려.

