



## 세계 손 씻기의 날

■ 미국 질병통제예방센터(CDC)에서는 올바른 손 씻기를 '가장 경제적이  
며 효과적인 감염 예방법'으로 소개하고 있습니다. 즉 올바른 손 씻기  
의 역할이 그 만큼 크다는 얘기입니다.

매년 10월 15일은 '세계 손 씻기의 날 (Global Handwashing Day)'이다. 이  
날은 2008년 10월 15일 유엔(UN) 총회에서 각종 감염으로 인한  
전 세계 어린이들의 사망을 방지하기 위한 목적으로 제정되었다.

### 올바른 손 씻기 6단계



## 추석연휴 생활방역 수칙

나와 가족 건강을 위해 "이번 명절은 집에서 쉬기"

### ★ 고향·친지 방문은 자제

- 부득이하게 방문하게 될 경우에는 실내, 대중교통 수단 내부에서 항상 마스크를 착용하고, 음식섭취 및 대화, 통화를 자제하여 감염확산을 최소화

### ★ 이동할 때

- 가급적 개인차량을 이용
- 필요한 간식, 물 등은 사전에 준비하여 가급적 휴게소에 들리지 않고, 들리더라도 최소시간만 머무르기

### ★ 고향 집에서

- 가급적 짧은 시간(기간) 머무르기
- 어르신 등 고위험군 만나는 경우 집안에서도 마스크 착용
- 손 씻기 등 개인방역 철저
- 식사 시에는 개인접시에 덜어먹기
- 차례 등 제례 참석 인원 최소화
- 하루 2번 이상 자주 환기하기
- 반가움은 악수·포옹보다 목례로 표현하기

### ★ 성묘·봉안시설 방문

- 온라인 성묘 적극 활용
- 혼잡하지 않은 날짜, 시간 활용
- 최소 인원으로 최소시간 머무르기

## 코로나19와 독감, 같은 점 & 다른점

### 코로나19와 독감, 같은 점과 다른 점

#### 코로나19

- 감염 1~14일 후 증상
- 사스-코로나바이러스
- 빠른 시기에 심각한 호흡기 합병증 발생 가능성 있음
- 자가격리로 예방

#### 교집합

- 비말 전파
- 열, 기침, 피로감
- 심할 경우 폐렴 합병증

#### 독감

- 감염 1~4일 후 증상
- 인플루엔자 바이러스 원인
- 시간이 지나면서 형성된 면역으로 합병증 발생 가능성 낮음
- 백신으로 예방

자료: 세계보건기구

## 가을철 감염병 예방법

| 특성<br>종류           | 감염 경로                                                                                                                 | 예방법                                                                                                                                                  |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 수두                 | varicella-zoster virus에 의한 급성 바이러스에 의한 감염                                                                             | - 손씻기 등 개인위생관리 철저, 발병시 등교중지<br>- 수두 백신 미접종자 접종 실시                                                                                                    |
| 콜레라                | 날 것 또는 덜 익은 해산물, 환자 대변이나 구토물에 오염된 식품을 통해 전파                                                                           | - 안전한 식수 음용<br>- 오염된 음식물 섭취 금지, 물과 음식물은 끓이거나 익혀서 섭취<br>- 손 씻기                                                                                        |
| 레지오넬라병             | 냉각탑수, 에어컨 등의 오염된 물 속의 균이 비말형태로 인체에 흡입                                                                                 | - 깨끗한 물 섭취<br>- 에어컨 청소 수시관리                                                                                                                          |
| 중증열성혈소판감소증후군(SFTS) | - 진드기는 풀숲, 잔디밭 등 야외에서식<br>- 발생시기는 주로 4-11월<br>- 감염되면 피 속에 혈소판이 줄면서 생명이 위험함<br>- 신속히 내과치료 받기<br>- 현재 치료약이 없음 (치사율 20%) | - 풀밭 등 야외활동 주의<br>- 긴 팔, 긴 바지, 모자 착용<br>- 풀밭 위에 돛자리 깔고 앉기<br>- 외출 후 세탁, 샤워하기<br>- 내 몸에 진드기 확인하기<br>- 진드기에 물렸다면 바로 손으로 떼어내지 말고, 핀셋을 사용하여 조심스럽게 천천히 제거 |
| 유행성출혈열             | 들쥐, 집쥐 등에 있는 바이러스가 호흡기를 통해 전파                                                                                         | - 산과 들에서는 긴 옷을 입는다.<br>- 잔디 위에는 자리를 깔고 앉으며, 잔디 위에 옷을 말리지 않는다.                                                                                        |
| 렙토스피라병             | 감염된 동물(들고양이, 들쥐)의 소변으로 배출된 균이 몸에 난 상처를 통해 전염                                                                          | - 야외에서 집에 돌아오면 옷을 털고 목욕한다.<br>- 집 주위에 들쥐, 집쥐의 서식지를 없앤다.                                                                                              |
| 쯔쯔가무시병             | 숲이나 들쥐에 기생하는 털 진드기의 유충이 사람을 물어서 전파                                                                                    | - 야외 활동 후 고열 시 즉시 병원진료 받기                                                                                                                            |

## 10월 11일 '비만예방의 날'

10월 11일은 전 세계 50개 지역의 비만 관련 단체가 세계 비만연맹을 구성하여 지키고 있는 '비만예방의 날'입니다.

비만은 그 자체로도 삶의 질을 크게 떨어뜨리지만, 무엇보다도 각종 합병증이 더 문제입니다. 심장병, 뇌졸중, 제2형 당뇨병, 암에 이르기까지 각종 심각한 질병의 원인질환으로 작용합니다.

전문가들은 비만 문제를 해결하기 위해서는 **아동·청소년기부터 비만을 예방하는 것이 반드시 필요하다**고 강조합니다.

### ☆ 청소년 비만예방 다섯 가지 행동강령

#### 1. 적정체중, 알고 있나요?

: 비만예방의 첫 걸음은 키와 성장 곡선에 따른 '적정체중 알기'에서 시작합니다.

#### 2. 걷는 즐거움, 알고 있나요?

: 생활 속 운동 실천의 첫 걸음, 바로 걷기입니다. '운동을 해야 한다'는 스트레스 보다는 움직임으로써 느낄 수 있는 즐거움을 찾아주세요.

#### 3. 건강한 식사, 같이 하고 있나요?

: 낮에 받은 스트레스, 매운 야식으로 풀고 계신가요? 바쁘다고 패스트푸드, 외식만 하시진 않나요? 조금만 신경써서 챙겨먹는 식사, 가족과 함께 해주세요.

#### 4. 충분한 수면, 지키고 있나요?

: 수면시간 부족은 비만의 위험요소입니다. 충분한 휴식과 수면시간을 확대해주세요. 일주일의 피로, 주말에 몰아서 자는 잠으로 풀기 보다는 함께 걸어보세요.

#### 5. 가족과의 시간, 지키고 있나요?

: 집에서 가족과 함께 있는 시간에도 전자기기만 보고 있나요? 부모와 아이의 TV·인터넷·스마트폰 사용 시간은 비만 발생과 비례합니다.

## 코로나 블루 극복하기

'코로나 블루'는 '코로나19'와 '우울감(blue)'이 합쳐진 신조어로, **코로나19 사태의 장기화로 일상에 큰 변화가 닥치면서 생긴 우울감이나 무기력증**을 뜻하는 말이에요. 코로나와 함께 살아가야만 하는 시대, 생활방역만큼이나 **중요한 마음방역, 코로나 블루 극복방법**에 대해 알아보시다.

★ **수면·기상 시간 규칙적으로 하기** : 일상생활 리듬을 유지하는 것만으로도 코로나 블루를 이길 수 있어요!

★ **가볍게 운동 시작하기** : 규칙적인 운동은 우울감을 해소하는데 무척 도움이 된다고 해요!

★ **가짜뉴스 멀리 하기** : 과도한 공포와 불안을 자극하는 가짜뉴스에 주의하세요!!

## 식중독 예방 수칙



※ 손씻기를 반드시 해야하는 경우

- ① 음식 조리 전 ② 수유하기 전 ③ 배변 후 ④ 기저귀 교체 후  
⑤ 설사증상이 있는 사람을 간호한 경우 ⑥ 외출 후

<출처 : 질병관리본부>

## 친밀과 성폭력 구별

데이트 성폭력이 사회문제가 되고 있고, 사춘기 청소년들이 이성교제를 하면서 성폭력이 발생하기도 합니다. 소중한 자녀들이 **친밀감과 성폭력**을 구별할 수 있도록 대화하는 시간을 가져보셨으면 합니다.

### ■ 폭력적 관계에 대한 잘못된 통념들

• **내가 그 사람을 진심으로 사랑한다면, 그의 폭력적 행동을 변화시킬 수 있다. (×)**

▶ 피해자의 행동여부로 폭력 행위가 사라지는 것이 아니라, 가해자 스스로 자신의 행동을 철저히 반성하고 교정할 의지가 있어야 변화가 올 수 있습니다.

• **신체적 폭력이 아니라면 그리 심각한 문제는 아니다. (×)**

▶ 언어적, 정서적 폭력은 신체적 폭력만큼 파괴적이고 심각한 결과를 유발할 수 있습니다. 그러므로 어떠한 형태의 폭력도 용납될 수 없습니다.

• **질투와 소유욕은 그가 나를 정말로 사랑한다는 표현이다. (×)**

▶ 지나친 질투와 소유욕은 상대방이 당신을 소유물로 여기고 있다는 뜻입니다. 일반적으로 질투와 소유욕은 폭력과 학대의 초기 형태입니다.

<출처 : 참보건연구회>