



여름철 건강 관리

장마와 더위가 시작되는 7월입니다. 장마철 및 여름철 건강관리를 안내해드리오니 여름철 감염병 예방하기 위해 개인위생을 철저히 관리하시고 각종 안전사고(식중독, 교통사고 등)에 유의하셔서 건강한 여름을 보내시길 바랍니다.

여름철 감염병 주의



감염병	원인	예방법
수인성·음식물매개질환 (세균성이질, 콜레라 등 급성위장관감염)	병원성 세균 등에 오염된 물과 식품 의 섭취로 설사, 구토, 발열 증세	·안전이 확인된 먹는 물 ·조리과정 교차오염 방지(익힌 음식과 익히지 않은 음식 조리 기구 분리보관) ·조리종사자 개인청결유지 ·음식물 익혀서 먹기
일본뇌염	바이러스에 감염된 작은 빨간 집모 기에 의해 전파	·모기방역 ·저녁·밤 시간 어린이 주의 ·예방접종 : 만6세, 12세 각1회 추가접종
비브리오 패혈증	원인균 (Vibrio vulnificus)에 오염된 어패 류의 생식 또는 바닷물과 접촉 시 피부상처를 통한 감염	·어패류는 익혀먹고(56℃이상 가열) 피부상처가 있는 사람은 해수욕 등 바닷물 접촉에 의한 감염 주의 ·고위험군 주의: -간 질환자, 알콜 중독자, -당뇨병, 폐결핵 등 만성질환자, -위장관질환자, -부신피질호르몬제나 항암제를 복용 중인 자, -면역결핍 환자 등
유행성 눈병 (유행성결막염, 급성출혈성결막염)	아데노바이러스, 엔테로바이러스 감염	·철저한 손씻기 ·손을 절대 눈에 대지 않는다(꼭 필요할 경우 손씻기) ·발병 시 즉시 의료기관 진료
중증열성 혈소판감소 증후군(SFTS)	중증열성혈소판감소증후군(SFTS) 바이러스에 감염된 작은소참진드기 에 물려 감염	*진드기에게 물리지 않는 것이 유일한 예방법 ·야외활동(작업 및 등산)시 피부 노출 최소화, 기피 제 사용 ·야외활동 후, 진드기 물린자국 등 확인하고, 사 워하고, 입은 옷은 바로 세탁

유행성 눈병 감염 예방수칙



- ① 비누를 사용하여 흐르는 수돗물에 손을 철저히 씻도록 한다.
* 비누와 물을 사용할 수 없는 경우, 60% 이상 알콜 성분의 손세정제를 사용한다.
* 유행성 눈병 환자와 접촉 후 반드시 손을 씻는다.
- ② 눈을 만지거나 비비지 않는다.
- ③ 수건이나 베개, 담요, 안약, 화장품 등 개인 소지품 등을 다른 사람과 함께 사용하지 않는다.
- ④ 사용한 수건 등은 반드시 뜨거운 물과 세제에 세탁해야 한다.
- ⑤ 사람들이 많이 모이는 장소(PC방, 노래방, 목욕탕, 수영장 등)는 가지 않도록 한다.
- ⑥ 눈 충혈, 가려움 등 증상 있으면 즉시 안과 진료를 받는다.

※ 유행성 눈병이 의심되는 학생은 반드시 안과진료를 받고 증상에 따른 치료를 해야 하며, 유행성 눈병으로 확인된 학생은 회복될 때까지 등교중지하고, 가정치료 하시기 바랍니다. 등교중지 기간은 출석으로 인정되며, 등교시 등교중지 기간이 정확히 명시된 의사소견서를 제출하시기 바랍니다.



여름철 감기의 주원인으로 꼽히는 것이 바로 ‘온도차’.

에어컨, 선풍기 등 냉방으로 실내외 온도차와 햇볕이 뜨거운 낮과 바람이 선선한 밤의 일교차는 인체의 **면역력을 약하게 만든다**. 여름철 면역력 저하의 주범으로 ‘에어컨’을 꼽는 것도 이 때문. 면역력이 약해지면 인체는 각종 바이러스 침입에 대한 방어력이 떨어질 수밖에 없고, 이것이 결국 여름감기로 이어진다.

에어컨은 ‘습도’에도 영향을 끼쳐 차고 건조한 공기를 만든다는 것도 문제. 차가운 공기가 먼지, 바이러스 등 외부물질을 걸러주고, 침입을 막아주는 ‘코 점막’을 마르게 해 그 기능을 떨어뜨리기 때문이다. 최근 유행하는 휴대용 선풍기를 얼굴 가까이 쬌는 것도 호흡기 점막에 직접 작용하여 마르게 하므로 주의가 필요하다.

◆ 여름감기 예방관리법 ◆

머리가 멍하게 어지럽고, 미열이 있으며, 기운이 떨어지고, 콧물과 재채기가 나면 여름감기를 의심해볼 수 있다. 다른 계절의 감기와 비교할 때 기침이나 가래의 정도는 덜할 수 있지만 미열과 함께 배탈설사가 심해지는 것이 특징. 여름감기 기운이 있으면 먼저 **온도와 습도를 잘 관리하고, 무리하지 않는 것이 필요하다**.

- 실내외 온도차는 5도 이내로, 실내습도는 40~50% 정도로 유지한다. 호흡기 점막의 건조를 막기 위해 하루 7잔 내외로 물을 충분히 마신다.
- 한기를 느끼기 전에 체온을 유지할 수 있도록 바람막이 점퍼, 카디건, 스카프 등 여벌의 옷을 휴대한다.
- 찬물, 아이스크림, 냉국 등 차가운 음식으로 체온을 더 낮추지 말고, 이열치열이라는 말처럼 따뜻한 음식 위주로 먹는다.
- 냉방 중이라도 환기가 필요하며, 에어컨 등의 필터 청소도 필수적이다.
- 수면의 질은 면역력에도 큰 영향을 미친다. 술, 담배, 커피, 과격한 운동 등 잠들기 전 수면을 방해하는 요인을 제거하고, 쾌적한 잠자리를 위해 통풍이 잘되는 잠옷, 침구를 선택한다.
- 영양섭취는 면역력을 유지하는데 기본 재료라 할 수 있다. 여름철이라고 무리한 다이어트를 하거나, 인스턴트 식품 위주로 섭취하기보다는 과일, 채소 등 비타민과 무기질이 풍부한 음식과 함께 균형 잡힌 식생활을 한다.

<자료참고 : 하이닥 뉴스>

☂ 장마철 건강관리 ☂

- 물은 끓여 먹습니다.
- 손과 몸을 자주 씻는 등 개인위생을 청결히!!
- 실내 환기를 자주 해줍니다.
- 습기가 심할 경우에는 난방을 통해 습기를 제거해 줍니다.
- 장마철 안전사고에 미리미리 대비하고 위험한 곳은 가급적 피해야 합니다.
- 활동량이 적어져 쉽게 우울해질 수 있으므로 긍정적 생각과 즐거운 마음으로 생활합니다.
- 전염성 환자가 발생하면 식기, 변기, 이부자리 등은 삶고 소독해야 합니다.

감염병 예방위한 올바른손씻기



건강을 위한 3가지 약속! ■ 자주 씻어요 ■ 올바르게 씻어요 ■ 깨끗하게 씻어요
올바른 손씻기 6단계! 5월부터 실천하세요!



2017년 7월 4일

군산여자상업고등학교장