

## 가을철 감염병 예방 및 관리



## 가을철 감염병의 종류

| 특성 | 프프가무시증                             | 유행성출혈열                           | 렙토스피라증                         |
|----|------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|
| 숙주 | 야생동물                               | 들쥐, 집쥐                           | 들쥐, 집쥐, 족제비, 여우                |
| 경로 | 들쥐에 기생하는 털진드기 유충이 사람을 물어 상처를 통해 전염 | 들쥐 소변 등에 있는 바이러스가 공기를 통해 호흡기로 전염 | 감염된 동물의 소변으로 배출된 균이 상처를 통해 전염  |
| 증상 | 두통, 열, 발진, 결막충혈                    | 고열, 두통, 복통                       | 고열, 두통, 오한, 눈의 충혈, 각혈, 근육통, 복통 |
| 시기 | 9~11월                              | 10~12월                           | 9~11월                          |

## 가을철 감염병 예방관리 요령

- 산과 들에서는 긴 옷을 입어요.
- 풀밭 위에 옷을 벗어 놓거나 눕지 않아요.
- 야외에서 집으로 돌아오면 샤워나 목욕을 하고 겉옷, 속옷, 양말 등을 세탁해요.
- 야외활동 후 갑작스런 고열이 있을 경우에는 반드시 의료기관이나 보건소를 방문하여 진료를 받아요.

## 환절기 건강관리

| 충분한 수면  | 손씻기와 양치질  | 충분한 영양 섭취   |
|---|---|---|
|  |  |  |
| 규칙적 운동  | 옷 따뜻하게 입기   | 독감 예방접종 (인플루엔자)   |
|  |  |  |

## 10월 11일 '비만 예방의 날'

매년 10월 11일은 '비만 예방의 날'입니다.

세계보건기구(WHO)에서는 비만을 만성대사성 질환으로 장기 치료가 필요한 질병이자 21세기 신종질병으로 지목했습니다. 질병관리본부는 2022년 한국성인 남성은 44.8%, 여성은 29.5%로 증가하고 있음을 발표했습니다.

비만으로 인한 합병증(심장병, 뇌졸중, 당뇨병 등) 발생이 여러 문제로 이어지기 때문에 미리 비만을 예방하고 관리하는데 힘써야겠습니다.

## 부모가 바뀌어야 아이들이 바뀐다!

## 청소년 비만 예방 다섯 가지 방법

## 적정 체중, 알고 있나요?

비만 예방의 첫걸음은 키와 성장 곡선에 따른 '적정체중알기'에서 시작합니다.

## 걷는 즐거움, 알고 있나요?

생활 속 운동 실천의 첫걸음, 바로 걷기입니다.

'운동을 해야한다.'는 스트레스보다는 움직임으로써 느낄 수 있는 즐거움을 아이와 함께 찾아주세요.

## 건강한 식사, 같이 하고 있나요?

낮에 받은 스트레스, 매운 야식으로 풀고 계신가요?

바쁘다고 패스트 푸드, 외식만 하시진 않나요? 부모의 식습관은 그대로 아이가 배웁니다. 조금만 신경 써서 챙겨 먹는 식사, 아이와 함께 해주세요.

## 충분한 수면, 지키고 있나요?

수면시간 부족은 비만의 위험 요소입니다.

충분한 휴식과 수면시간을 확대해주세요.

## 가족과의 시간, 지키고 있나요?

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

2024. 10. 10.

군산도담유치원장