



10월 보건소식

가정통신문

2023.10.4.(수)

발행부서 : 보건부

전북 익산시 함열읍 와리 3길 19-3 / <http://www.hamyol.hs.kr> / 861-0887(교무실) 861-0888(행정실)

아침, 저녁으로 일교차가 크게 느껴지는 계절입니다. 적절한 운동, 아침식사하기, 손씻기, 물 마시기, 일찍 자고 일찍 일어나기 등 일상생활에서 올바른 생활습관 실천으로 면역을 키워 건강한 가을을 보내도록 합니다.

가을철 발열성 질환 예방

추수기와 단풍구경 등 야외활동이 증가하면서 가을철에 주로 발생하는 발열성 질환인 진드기로 인한 감염병과 쥐로 인한 감염병도 증가할 것으로 예상됩니다. 감염병의 특성을 이해하고, 예방수칙을 준수하여 건강한 가을을 맞이하세요.

진드기로 인한 감염병

- 질병을 일으키는 세균이나 바이러스를 가진 일부 진드기에 물려 발생하는 감염병
- 찌꺼기무시증, 중증열성혈소판감소증후군(SFTS) 등
- 예방법

진드기 기피제 사용하기



작업복과 일상복 구분해 입기



풀밭 위에 옷 벗어두지 않기



머리카락 귀 주변 팔 아래 등 진드기가 붙어 있지 않은지 확인하기



쥐로 인한 감염병

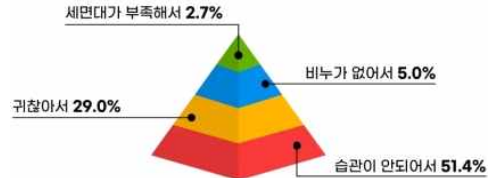
- 등줄쥐, 집쥐 등 설치류에 의해 전파되어 감염을 일으키는 질환
- 신증후군출혈열, 렙토스피라증 등
- 예방법
- 쥐의 배설물과 접촉 피하기
- 야외활동 후 입었던 옷을 세탁하고, 샤워나 목욕하기
- 오염된 물에 노출된 피부는 반드시 깨끗이 씻기
- 농작업 및 수해 복구 등 작업 후에 발열 시 진료받기

10월 15일, 세계 손씻기의 날

올해 16회를 맞는 세계 손씻기의 날은 2008년 10월 15일 국제연합(UN) 총회에서 각종 감염으로 인한 전 세계 어린이들의 사망을 방지하기 위한 목적으로 제정되었습니다.

2020년 질병관리청 조사에 따르면 화장실을 이용한 후 손을 씻은 사람 중 비누를 사용한 사람은 28% 밖에 되지 않는다고 합니다.

손 씻기를 실천하지 못하는 이유



올바른 손씻기는 흐르는 물에 30초 이상 비누로 손을 씻는 것이 중요합니다.

올바른 손씻기를 실천하면 코로나19 예방은 물론 인플루엔자 같은 **호흡기 감염증**, 또 우리 주변에 발생하는 **많은 감염병을 예방**할 수 있습니다. 평소 손을 잘 씻는 습관은 본인 건강은 물론 타인의 안전을 지키는 **'셀프 백신'**입니다.

올바른 손씻기 6단계



환절기 건강 꿀팁

감기 대표적인 환절기 질병인 감기!

더위에 익숙해져 있던 몸이 **갑자기 변한 차가운 공기에 적응하지 못해** 저항력이 생기면서 면역력이 약해져 생기는 질병입니다. **38도 이상의 고열·심한 두통·근육통**이 나타나는 독감은 감기와 달라 유행시기(12월) 전에 미리 **예방접종**하시기 바랍니다.

피부 가려움증 건조해지는 가을 날씨에 가장 빠르게 반응하는 곳 중 하나가 피부! 피부의 수분이 줄어 심하면 **아토피, 건선, 습진** 등 피부질환으로 이어집니다. 건강한 피부를 위해 **충분한 수분을 공급**하고, **가습기를 활용**해 실내 습도를 높이고 세안이나 목욕 후 **보습제**를 바르시기 바랍니다.

식중독 초가을 낮에는 아직 온도가 높지만 아침, 저녁 날씨가 시원해졌다고 음식 관리에 소홀하다 식중독에 감염되는 경우가 많습니다. 개인 위생 및 음식 관리를 철저히 하고, **식중독 3대 예방 요령(손씻기, 익혀먹기, 끓여 먹기)**를 실천하시기 바랍니다.

환절기 건강관리법

- ① 실내 온도 및 습도 유지하기
- ② 개인 위생 철저히 하고, 손 자주 씻기
- ③ 비타민과 무기질이 풍부한 **채소·과일** 섭취하기
- ④ **따뜻한 물** 충분히 마시기
- ⑤ 규칙적인 **운동**과 충분한 **휴식** 취하기
- ⑥ 외출 시 **얇은 외투** 챙기기

올바른 약 복용법

- 새로운 약을 처방받을 땐 의사/약사에게 **현재 복용하는 모든 약**에 대해 자세히 알리기
 - 새로운 증상이 나타나면 약의 **부작용**인지 의심해보고 의사/약사와 상담하기
 - 냉장 보관 표시가 없다면, **건조하고 서늘한 곳에** 보관하기
 - 약을 임의로 쪼개거나 갈아서 복용하지 않기
 - 물과 함께 복용하기
- ※ 커피나 술, 유제품, 주스 등을 약과 함께 먹으면 약 효과가 떨어질 수 있음
- **정해진 시간에** 약 복용하기

식전 복용약

- 음식물로 인해 약 흡수가 방해되거나 약의 작용기전에 따라 식사 전에 복용해야 약효가 잘 나타나는 약

식간 복용약

- 음식물과 일어날 수 있는 상호작용을 최소화하며, 약효가 빨리 나타나도록 할 경우 식간에 복용

식후 복용약

- 음식물이 있을 때 약 효과가 높아지거나 섭취한 음식이 위점막을 보호하여 속쓰림 등 부작용을 감소할 수 있는 약

취침 전 복용약

- 복용 후 졸음이 발생하여 운전, 기계 등 조작 시 사고를 유발할 수 있는 약

안구건조증 Q&A

안구건조증의 증상으로는 **눈의 자극감, 모래가 굴러가는 것 같은 이물감, 눈이 타는 듯한 작열감, 침침하다고 느끼는 눈의 불편감, 가려움, 눈부심, 갑작스러운 과도한 눈물** 등이 있습니다. 이러한 증상은 건조한 환경에서 장시간 집중하여 눈을 사용할 때 심해집니다.

또는 바람이 많이 부는 곳, 햇빛이 강렬한 곳, 공기가 혼탁한 곳 등에서 심해집니다.



Q1. 눈물이 많이 나는데도 안구건조증일 수도 있나요?

A. 실내에서는 괜찮은데 실외에서, 특히 겨울철에 눈물이 많이 나는 것은 이물감 등의 자극에 대한 반사작용으로 눈물이 더 나는 것일 수 있으며, 이는 안구건조증일 때 증상이 더 심하게 나타날 수 있으므로 안과 진료가 필요함

Q2. 장시간 컴퓨터를 보아야 하는 직업일 경우 어떻게 하는 것이 도움이 될까요?

A. 작업을 하는 도중 눈을 **자주 깜빡**여 주며, 중간에 **휴식**을 취해야 함. 또 건조감이 심할 경우 **인공눈물**을 사용함

Q3. 인공눈물을 많이 넣어도 부작용이 없나요?

A. 방부제가 포함된 인공눈물의 경우 **방부제 성분이 각결막 손상**을 일으킨다고 보고된 경우가 있어 최근에는 방부제가 포함되어 있지 않은 일회용 인공눈물을 사용함

☆ 인공눈물을 넣을 때 기억할 것들!

- 아래 눈꺼풀을 손으로 살짝 당겨 자극이 덜한 **흰자위나 빨간살 부분**에 점안
- 통의 입구 부분은 반드시 **눈과의 거리 유지, 한 번에 한 방울씩만** 점안
- 방부제가 든 인공눈물을 쓰는 사람이라면 **렌즈를 낀 채로 점안하는 것은 금물**
- 인공눈물과 안약을 모두 사용하는 경우 순서에 상관없이 **최소 5분 이상 간격**으로 점안

심근경색증 예방·관리 생활수칙

1 심근경색증이란?

- 심장근육에 혈액을 공급하는 혈관인 관상동맥이 **혈전에 의해 막혀 심장근육이 과사되고, 심장마비가 생겨 심정지**를 일으킬 수 있는 사망률이 매우 높은 질환

2 심근경색증의 원인



3 심근경색증의 증상

4 심뇌혈관질환 예방 관리를 위한 9대 생활수칙

- ① 금연
- ② 절주
- ③ 건강한 식단
- ④ 적절한 운동
- ⑤ 적정체중 유지
- ⑥ 스트레스 관리
- ⑦ 정기적인 혈압·혈당·콜레스테롤 측정
- ⑧ 고혈압·당뇨·고지혈증 치료
- ⑨ 응급상황 시 즉시 119 신고