



# 7, 8월 보건소식

가정통신문

2024.7.1.(월)

발행부서 : 보건부

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

본격적인 더위와 장마가 시작되고 야외활동도 많아지면서 여러 감염병 발생 우려가 높아지고 있습니다. 더욱더 건강관리에 힘써서 건강한 여름을 보내도록 합시다.

## 7월 22일, 세계 뇌의 날

세계 뇌의 날은 세계신경과협회가 세계보건기구(WHO)에서 뇌 건강을 증진할 목적으로 지정한 기념일입니다.

### ❖ 디지털 치매란?

휴대폰과 컴퓨터 등 디지털기기가 인간에게 필요한 기억을 대신 저장해주기 때문에 여기에 지나치게 의존하면서 기억력이나 계산 능력이 크게 떨어지는 상태

### ❖ 디지털 치매 대표적인 증상

- 1 상대방과 대화할 때 휴대폰과 메시지를 주로 이용한다.
- 2 외우고 있는 전화번호가 3개 이하다.
- 3 손으로 글씨 쓰는 일이 드물다.
- 4 애창곡이라도 가사가 없으면 부르기 어렵다.
- 5 내비게이션 없이는 길 찾기가 어렵다.
- 6 같은 이야기를 반복한다는 지적을 받은 적이 있다.
- 7 전에 만났던 사람을 처음 만났다고 착각한 적이 있다.
- 8 전날에 먹은 식사 메뉴가 생각나지 않는다.
- 9 몇 년째 사용하는 번호가 잘 외워지지 않는다.
- 10 아는 영어나 한자가 생각나지 않는다.

이 중에서 3~4개 이상을 겪고 있으면 의심해봐야 함

### ❖ 디지털 치매 극복할 수 있는 생활습관

#### ① 전자기기 의존도 낮추기

- 스마트폰, 컴퓨터 등 전자기기를 아예 안쓰고 생활하는 것은 사실상 어려우므로 일주일 중 딱 1시간 만이라도 전자기기를 멀리하고, 다른 것들에 집중하도록 노력함

#### ② 걷기, 달리기 야외 신체활동하기

- 가벼운 달리는 뇌 신경세포를 성장시켜주고, 야외에서 녹색 자연과 함께하면 심리적 안정감도 얻을 수 있음

#### ③ 멀티태스킹과 거리두기

- 한 번에 여러 가지 일을 하는 '멀티태스킹'은 뇌를 과도하게 사용하는 행동이며, 여러 전자기기에 노출되어 디지털 치매를 야기하기 쉬움. **한 번에 한 가지 일만 집중하여** 진행하고, 현실적으로 가능한 일을 차근차근 시작함으로써 뇌가 과부하되지 않도록 관리해야 함

### ④ 취침 전 휴대폰 끄기

- 잠자리에 들기 전에 휴대폰을 사용하면 불빛과 전자파에 노출되어 숙면을 방해하고, 뇌 건강이 악화됨. 잠자리에 들기 2시간 전에는 휴대폰 전원을 꺼두거나 휴대폰을 안보는 습관을 들임

## 7월 28일, 세계 간염의 날

세계보건기구(WHO)는 B형 간염 바이러스를 최초로 발견해 노벨의학상을 수상한 미국 바루치 블룸버그 박사의 생일인 7월 28일을 기념하여 간염에 대한 관심을 촉구하고 예방에 앞장서기 위해 정한 기념일입니다.

### A/B/C형 간염의 증상과 경과



### 예방법

#### A형 간염

- ☒ 올바른 손씻기의 생활화
- ☒ 안전한 음식 섭취
- ☒ 위생적으로 조리

#### B형·C형 간염

- ☒ 손톱깎기, 면도기 등 개인용품의 공유 지양
- ☒ 주사기나 침 재사용 금지
- ☒ 검진을 통한 조기 치료
- ☒ 적극적 치료를 통한 추가 전파 예방

예방접종 가능한 간염 : A형, B형 간염

## 8월 1일, 세계 폐암의 날

8월 1일은 폐암 인식 제고와 환자 지원을 위해 2012년 제정된 '세계 폐암의 날'로, 국내 암 사망률 1위는 폐암입니다.



## ☆ 폐암 원인 및 예방법

① 흡연 - 흡연자는 비흡연자에 비해 폐암에 걸릴 위험이 최대 80배까지 증가함(간접흡연 포함)

⇒ 금연

② 위험요인에 노출 - 환경에 따라 석면, 크롬 등 물질에 노출되는 것도 폐암의 원인이며, 지속적으로 노출되면 오랜 기간 잠복기를 거쳐 발병함

⇒ 위험요인에 노출을 피하는 것

③ 환경&유전&과거력 - 대기오염 등의 환경요인이나 유전, 호흡기질환의 과거력이 있을 경우 발병함

⇒ 정기적인 건강검진으로 조기 발견

## ☆ 폐암 증상

폐암은 초기 증상이 없는 경우가 많음. 어느 정도 진행된 후에도 감기 비슷한 기침과 가래 외의 별다른 이상이 안보이게 되어 진단이 늦어지는 경우가 많음. 일반적으로는 **감기 증상, 기침, 피 섞인 가래, 호흡곤란, 흉부 통증, 쉼 목소리**가 나는 등의 증상이 나타남

## 여름 감기의 습격, 호흡기 감염병 주의!

### 호흡기 감염병이란?

바이러스로 인한 호흡기 감염병은 **모든 감염질환 발생의 절반 정도**를 차지하는 것으로 파악되고 있음

### 호흡기 감염병의 종류를 알려주세요!



고열(38도 이상), 기침 및 인후통 등 호흡기 증상과 두통, 근육통 등 전신증상



갑작스런 발열, 두통, 복통, 인후통 등으로 시작되어 1~2일 후 전신 발진, 딸기 혀



• 레지오넬라 폐렴  
두통, 근육통, 허약감, 고열, 오한 등



• 폰티악 열  
짧은 잠복기의 급성 발열성 질환



• 전신증상  
발열, 전신무력감, 쇠약감, 근육통 등

• 상, 하부 호흡기 증상  
인후통, 콧물, 코막힘, 기침, 객담(가래) 등

※ 증상만으로 어떤 호흡기 감염병인지 구분할 수는 없음

### 호흡기 감염병 5대 예방수칙!



올바른 손씻기 생활화

흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기



기침예절 실천

휴지나 옷소매로 입과 코를 가림



씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기



실내에서는 자주 환기



발열 및 호흡기 증상 시 의료기관 방문하여 진료받기

## 풍수해 감염병 예방

### 풍수해 감염병이 무엇인가요?

장마와 태풍으로 인해 하천범람 및 침수가 발생한 경우, **서식처의 환경변화 및 위생환경이 취약**해져 병원균, 모기, 파리, 쥐 등 **감염 매개체에 의한 감염병**이 유행할 수 있음

### 주로 발생하는 감염병은 무엇인가요?

수인성·식품 매개 감염병	모기매개 감염병	피부질환	안과감염병
 콜레라 장티푸스 세균성이질 장출혈성 대장균감염증 A형간염 (오염된 물·음식 섭취)	 말라리아 일본뇌염	 접촉성 피부염 파상풍 렙토스피라증 (감염된 동물의 소변 등에 노출)	 유행성 각결막염

### 수인성·식품매개감염병, 어떻게 예방할 수 있나요?

- ① 흐르는 물에 30초 이상 비누로 손씻기
- ② 물이 닿거나, 냉장이 유지되지 않은 음식 섭취하지 않기
- ③ 끓인 물이나 생수 등 안전한 물 먹고 사용하기
- ④ 음식은 위생적으로 조리하고 충분히 익혀먹기
- ⑤ 설사, 구토 등 증상이나 손에 상처가 있을 시 조리하지 않기
- ⑥ 채소, 과일은 깨끗한 물에 씻어 껍질 벗겨먹기

### 모기매개감염병, 어떻게 예방할 수 있나요?

- ① 모기활동시간(주로 일몰후~일출전)에 야외활동 자제하기
- ② 밝은 색 긴 팔, 긴 바지 착용
- ③ 모기기피제 및 실내 살충제 사용
- ④ 방충망 정비 및 모기장 사용
- ⑤ 말라리아 발생지역에 거주(방문)하고 2년 이내에 발열, 오한 등의 증상 발생 시 즉시 진료

### 접촉성 피부염/파상풍/렙토스피라증, 어떻게 예방할 수 있나요?

- ① 침수지역 작업 시 반드시 보호복과 장화, 고무장갑 착용
- ② 물에 노출된 피부는 반드시 깨끗한 물로 씻어내기
- ③ 수해복구 작업 중 충분한 수분 섭취와 휴식 취하기
- ④ 작업 후 오염된 상처가 생기거나 발열 등 증상 발현 시 신속히 진료(필요시 파상풍 예방접종)

### 안과감염병, 어떻게 예방할 수 있나요?

- ① 흐르는 물에 30초 이상 비누로 손씻기
- ② 수건, 베개, 안약, 화장품 등 개인물품 함께 사용하지 않기
- ③ 눈에 부종, 출혈, 이물감 등이 있을 경우, 손으로 비비거나 만지지 말고 즉시 안과 진료