

★ 12월 보건소식 ★

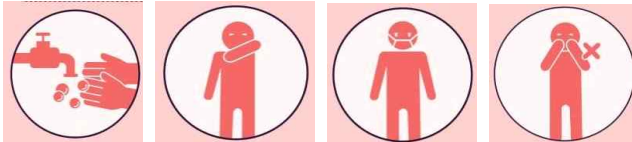
겨울철 감염병 예방

날씨가 추워지면서 호흡기 감염병이 급증하고 있습니다. 겨울철 감염병에 노출되지 않도록 특별히 주의가 필요합니다.

인플루엔자(독감)

인플루엔자(독감) 예방수칙

1. 독감 예방접종하기 : 70~90%의 예방효과
2. 올바른 손씻기 : 비누를 사용하여 30초 이상
3. 기침 예절 지키기 : 옷소매로 가리고 기침
4. 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않기
5. 외출 시 마스크 착용하기



인플루엔자(독감) 의심증상 및 대처방법

1. 의심증상 : 급격한 고열, 전신증상 (두통, 근육통) 호흡기 증상(코물, 인후통, 기침 등)
2. 의심증상이 있다면?
 - 등교하지 말고 신속하게 병원 진료를 받습니다.
 - 의심 또는 확진 시 등교중지 합니다.
 - 마스크를 착용합니다.
 - 등교 중지하는 동안 학원 등 밖에 나가지 않습니다.

마이코플라스마 폐렴

마이코플라스마 폐렴군 감염증이란?

마이코플라스마 폐렴군에 의한 급성 호흡기 감염증으로 연중 발생 가능하지만 주로 늦가을~초봄에 유행합니다.

마이코플라스마 폐렴군 감염증 주요증상

초기 발열, 두통, 인후통이 나타나고, 이어서 기침이 2주 이상 지속 됩니다 (보통 3-4주간 지속) 감기증상과 비슷하여 자연회복되지만, 일부 증증으로 진행되서 폐렴 등을 유발할 수 있습니다.



* 출처 : 질병관리청

마이코플라스마 폐렴군 감염증 감염경로

환자의 기침이나 콧물 등 호흡기 분비물의 비말 전파 또는 직접 접촉을 통해 감염될 수 있고 증상 발생 후 20일까지 전파가 가능하므로 예방수칙 준수가 중요합니다.

마이코플라스마 폐렴군 감염증 예방수칙



겨울철 건강관리

생활습관 <ul style="list-style-type: none"> • 가벼운 실내운동 • 적절한 수분 섭취 • 영양소 골고루 섭취 	외출 전 <ul style="list-style-type: none"> • 체감온도 확인하기 (날씨가 추울 땐 야외활동 자제하기)
실내환경 <ul style="list-style-type: none"> • 실내 적정온도 유지 (18~20도) • 건조하지 않도록 하기 	외출 시 <ul style="list-style-type: none"> • 따뜻한 옷 입기 • 장갑, 목도리, 모자, 마스크 착용하기

건조한 겨울 조심해야 할 피부질환

- 건선 - 은백색의 비닐로 덮여있는 반점, 판이 형성되는 질환으로 연고, 광치료, 약물로 치료한다.
- 아토피피부염 - 심한 가려움을 동반하고 만성, 재발성 피부습진 질환으로 보습, 연고 등으로 피부를 튼튼하게 해야한다.
- 지루성피부염 - 머리, 이마 등 피지 분비가 많은 부위에 생기는 만성 염증성 피부질환으로 일상관리가 중요하다.
- 건성 습진 - 피부가 건조해져서 생기는 습진으로 피부 보습과 심하면 연고 등을 사용한다.

「출처: 건강보험심사평가원」

일상에서 접하는 간접흡연! 얼마나 위험할까요?

오늘도 길에서 담배 연기 맡으셨나요?
일상에서 접하는 간접흡연이 얼마나 위험한지
아래 카드뉴스를 통해 확인해보세요!



전자담배 연기는 수증기이다?!

정답은 **X**

전자담배 연기는 수증기가 아닌 '에어로졸'이며, 각종 암을 유발하는 독성 물질을 포함하고 있습니다.
흡연 장소에서 무려 10m나 떨어진 곳에서도 간접흡연의 영향을 받습니다



특히나 전자담배는 포도향, 딸기향 등의 달콤함에 속아 위험성을 잊기 쉬운데요
전자담배도 간접흡연으로 위험을 준다는 사실! 잊지 마세요~!

겨울철 안전사고 예방 및 응급처치

화상 응급처치

- 화상 부위를 찬물에 20분 이상 담가 열기 식히기
- 시계, 반지, 목걸이 등의 장신구 즉시 제거하기
- 물집은 터뜨리지 말고 기름 등 바르지 않기
- 화상 부위 깨끗한 거즈를 대고 붕대로 감아주기



※ 병원으로 가야 하는 화상

- 화학약품이나 전기화상, 흡입화상
- 화상의 범위가 넓은 경우(허벅지, 등, 배 등)
- 화상 부위가 얼굴, 손, 발 관절, 생식기관인 경우
- 화상에 의한 통증이 계속되거나 감각이 없는 경우

동상 응급처치

- 증상: 추운 곳에 장시간 노출된 경우 피부가 가렵고 부으며 붉은색을 띄게 된다.
- 손과 발을 깨끗이 닦고 말린 후 몸 전체를 따뜻하게
- 동상 부위는 37~42°C 따뜻한 물에 20~30분 담그기
- 예방법



- ① 손발 자주 씻고 건조한 상태 유지하기
- ② 추위에 노출되어 있을 때는 젖은 속옷, 양말, 옷 피하기
- ③ 옷이나 방한화는 조이는 것 피하기 (혈액순환 중요)
- ④ 추위에 노출되어 있을 때는 몸을 자주 움직이고 수시로 더운 물과 따뜻한 음식 먹기

❄️의 골절상 및 타박상, 인대 손상

- 강이나 호수에서 얼음을 타고 놀지 않는다(얼음이 깨지면 익수사고 가능)
- 빙판길 조심, 주머니에 손 넣은 채 걸지 않기
- 눈길이나 미끄러운 길 위에서 자전거를 타지 않는다.
- 미끄러져 넘어지는 사고 및 교통사고 발생을 예방한다.
- 야외활동 시 적당한 운동으로 움츠러든 몸을 유연하게 풀어준 뒤 활동한다. (준비활동 필수)



출처: 질병관리청

2024. 12. 2.
전주 효문초등학교