

7월은 본격적인 더위와 장마가 시작되며 즐거운 여름방학이 있어 가슴이 설레기도 합니다. 아직 코로나가 종식이 안되었고 원숭이 두창도 우려되는 상황입니다. 개인 위생관리와 각종 안전사고에 유의하면서 건강한 여름을 보냅시다.

원숭이 두창 국내 유입 “주의”

원숭이 두창은 어떤 병?

- 원숭이두창 바이러스 감염에 의한 급성 발열 발진성 질환으로 증상은 두창과 유사하나 중증도는 낮은 것으로 보고됨

원숭이 두창 감염 경로

- 감염 환자의 혈액 또는 체액(타액, 소변, 구토물 등) 등이 피부상처 또는 점막을 통해 직접 접촉 감염
- 환자의 혈액이나 체액으로 오염된 옷, 침구류, 감염된 바늘 등이 사람의 점막, 피부 상처 등 접촉 감염
- 감염된 원숭이, 다람쥐 등 동물과의 직접 접촉 감염

원숭이 두창 증상

발열, 발진, 두통, 근육통, 허리통증, 무기력감, 림프절 부종 등이 있다. 발진은 일반적으로 발열 후 1~3일 이내 시작하며 얼굴, 손바닥, 발바닥에 집중하여 나타나는 경향이 있고, 간혹 입, 생식기 또는 안구에도 나타날 수 있으며, 한편 이러한 발진 등 임상증상은 약 2~4주 지속될 수 있음.

원숭이 두창 예방 및 행동 수칙

일반적인 감염병 예방수칙 준수

- 마스크 착용 및 개인적인 위생(손 씻기 등) 수칙 준수
- 오염된 손으로 눈, 코, 입 등 점막 부위 접촉 삼가
- 보건인력 환자 관리 시 상황(치료, 간호, 이송 등)에 적절한 개인보호구 착용 및 관리조치 적절 수행

원숭이 두창 발생지역 방문시 주의사항

- 방문 전, 원숭이두창 발생지역 확인
- 아프리카 등 발생지역에서 설치류(다람쥐 등), 영장류(원숭이 등), 동물사체 접촉금지 및 이들의 야생고기를 다루거나 먹지 않기
- 원숭이두창(의심)환자와 의심 증상을 가진 사람의 물건 접촉 금지

원숭이 두창 발생지역 방문 후 주의사항

- 귀국 후 21일 간 발열 및 기타 관련 증상이 있을 시, 질병관리청 콜센터(☎ 1339)로 먼저 상담 문의
- 귀국 후 검역 시 검역관에게 반드시 건강상태질문서 제출

수두·수족구 예방

수두 특징

수두는 수두 바이러스에 의한 급성 바이러스성 질환으로 수포성 병변에 직접 접촉하거나 호흡기 분비물의 공기전파를 통해 감염



[발진]

발진은 몸통에서 사지로 퍼져 나가며, 3~4일간의 수포기를 거쳐 7~10일 내에 가피(딱지)를 남기고 호전.

반점→구진(고름이 없고 지름5mm이하의 작은 발진)→눈물 모양의 수포→농포(고름)→가피 순서로 발진이 진행

[등교중지기간]

감염력이 있는 기간 (발진이 나기 시작한 1~2일 전부터 병변이 가피로 앓을 때까지)에는 학교에 출석하지 않고 담임선생님에게 연락후 등교중지 서류를 안내받습니다.(의사소견서)

[수두 치료법]

수두는 예방 접종을 하여도 수두에 걸릴 수 있으나 비교적 가볍게 수두를 앓습니다.

- 1) 열이 나면 아세트아미노펜 계열의 해열제 치료 (※아스피린 사용불가)

- 2) 가려워 하면 발진 부위에 칼라민 로션 도포

- 3) 합병증이 심한 경우 항바이러스제 병용

- 4) 목욕은 땀을 씻어 내는 정도로 가볍게

※ 2차 감염 예방을 위해 긁지 않도록 하고, 시원한 물 목욕이 도움이 됩니다.

수족구병 특징

'콕사키 바이러스 A16 형', '엔테로 바이러스 71 형'가 일으키는 바이러스 질환으로 입과 손 발에 수포성 발진 증상이 발생



[손바닥 발진]



[발바닥 발진]



[입안 발진]

감염후 3~5일 동안의 잠복기가 지나면 미열, 식욕부진, 콧물, 인후통 같은 초기증상이 나타나는데, 그 증상이 수두와 비슷하나 증상이 있는 경우 담임선생님에게 연락 후 등교중지 합니다.

[수족구 치료법]

감염자의 호흡기 분비물(침, 콧물, 가래), 물집, 감염자의 대변을 통해 감염

- 1) 증상완화(열나면 해열진통제 투약)

- 2) 수분보충(탈수예방을 위한 수분 보충)

※ 수족구병이 의심되면 바로 병원에서 진료받고 자가격리

수두 · 수족구 차이점

수두	수족구
※ 법정 2급 감염병 	※ 법정 4급 감염병 
수두 바이러스	콕사키 바이러스 A16형 주 원인 엔테로 바이러스 71형
피부 증상이 처음 발생한 후 5일간 감염력이 강함	발생 후 일주일간 감염력이 강함
균일하지 않은 수포, 가려움	수포성 발진, 설사, 구토, 발열 등
예방 백신 있음	예방 백신 없음

수두·수족구 예방을 위한 생활수칙

1) 수두 예방접종 	2) 기침예절준수 
3) 철저한 환경관리 	4) 30초 이상 손씻기 

코로나시대 안전한 여름 휴가 보내기

■ 휴가 성수기인 7월 말~8월 초는 피하고, 가족단위 소규모로 여름휴가를 보내기

■ 밀집지역과 밀집시설 이용은 자제하기

혼잡도 예측 서비스(대한민국 구석구석 누리집 사이트, 바다여행 시스템 등)을 이용해 미리 여행지 혼잡도를 확인

■ 방역수칙에 따라 마스크 착용을 철저히 준수하기

■ 휴가 후, 일정기간 다중이용시설 출입을 자제하고, 스스로 건강상태를 관찰하고, 감염이 의심되거나

나 코로나19 이상증상이 있으면 적극 검사받으세요!

폭염시 온열질환

열사병

- 정의: 체온을 조절하는 신경계(체온조절 중추)가 열 자극을 견디지 못해 그 기능을 상실한 질환
- 증상: 의식 없음 / 체온이 40℃ 이상 / 피부는 건조하고 뜨거움 / 심한 두통과 오한
- 응급처치 방법: 119에 전화 / 시원한 곳으로 옮김 / 넥타이나 윗단추 등을 풀어줌

열탈진

- 정의: 열로 인하여 땀을 많이 흘려 수분과 염분이 적절히 공급되지 못해 생기는 질환
- 증상: 의식 있음 / 체온이 정상이거나 약간 높음 / 피부는 축축하고 땀이 많이 남/두통, 경련, 피곤, 무기력
- 응급처치 방법: 시원한 곳으로 옮김 / 의식이 있으면 물을 마시게 함 / 넥타이나 윗단추 등을 풀어줌

냉방병 주의

더운 여름 냉방으로 실내 시원한 온도와 외부 더운 온도가 지속적으로 반복됨에 따라 가벼운 감기증세의 냉방병이 있을 수 있습니다. **코로나19 증상과도 비슷하므로** 요즘 특히 주의가 필요합니다.

■ 증상 : 두통, 재채기, 콧물, 코막힘, 나른함, 피로감, 소화불량, 설사


예방법

- 실내외 온도 차이는 5~6℃ 이내로 하고, 사람이 적은 방향으로 에어컨 송풍 방향을 맞춘다.
- 에어컨의 찬 공기가 직접 몸에 닿지 않도록 하고, 긴 소매의 덧옷을 준비한다.
- 에어컨은 1시간 가동 후 30분 정도 정지한다.
- 실내 공기를 자주 환기 시킨다.
- 외부에 나가 자주 바깥 공기를 쏘인다.
- 면역력 높이기
 - 과일, 비타민C 섭취
 - 가만히 앉아있기보다 체조, 스트레칭

가정 폭력 예방

가정폭력 인권 감수성 체크리스트

순	내 용	응답
1	자신의 아이나 배우자는 자신의 소유물이기 때문에 마음대로 할 수 있고 가끔 때릴 수도 있다고 생각	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>
2	누군가 폭행을 당하고 있다면 그 사람이 맞아도 되는 행동을 했기 때문이라고 생각하십니까?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>
3	가정의 질서 유지를 위해서라면 폭력을 써도 된다고 생각하십니까?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>
4	가정에서 문제를 해결할 때, 말이 안통하면 폭력을 써도 된다고 생각하십니까?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>
5	다른 가정의 폭력을 목격해도 그것은 그 가정의 일이므로 상관하지 말아야 한다고 생각하십니까?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>
6	자신이 가족 구성원에게 폭력을 당하더라도 가정의 행복을 위해 참아야 한다고 생각하십니까?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>
7	상대방에게 심한 말을 했어도 겉으로 드러난 상처가 없기 때문에 그것은 폭력이 아니라고 생각하십니까?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>
8	가정폭력이 일어나는 것은 폭력을 행한 사람의 기분이 안 좋았거나 술 때문일 수 있으니 문제 삼지 않아야 한다고 생각하십니까?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>

 위의 8개 문항 중 '예'라고 응답한 문항이 하나라도 있나요?

- 정답은 모두 '아니오'입니다.

위의 상황을 포함한 어떠한 경우에서도 가정폭력은 정당화될 수 없습니다.

약물 오남용 예방 - 마약류



최근 10대 청소년을 중심으로 마약류로 지정된 식욕억제제 디1000 (일명 "나비약")를 병원에서 처방받아 SNS 등을 통해 판매, 구매하는 등의 불법 행위가 경찰당국에 적발된 사례가 있다고 합니다. 가정 내에서 약물 오남용 예방을 위한 교육을 위해 함께 힘써주세요.

▶ 문제점

- 10대 중·고등학생들이 유튜브나 트위터 등에 무분별하게 올려져 있는 과장된 식욕억제제 홍보 영상을 시청 후, 구매 사례 급증

- 청소년들이 마약류(향정신성의약품)인 식욕억제제를 병원에서 처방받아 복용할 수 있기에 안전하고 부작용이 심하지 않는 처방약으로 가볍게 생각

▶ 약물 오남용 예방(마약류)을 위해 알아야 할 것

- 마약류(향정신성의약품)으로 지정된 식욕억제제를 처방받아 복용하는 경우, 마약류관리에 관한 법률 위반이라 할 수는 없으나, 합법적으로 처방을 받는다고 하더라도 오·남용의 문제가 심각

- 해당 식욕억제제*는 「마약류관리에 관한 법률」에서 지정한 향정신성의약품으로 동법 제61조제1항에 따라 향정신성의약품을 매매하거나 동법 제62조제1항에 따라 불법 판매하는 경우 처벌** 대상에 포함될 수 있음



“신종마약 기승,
10대 청소년 '표적'”



“지난해 마약사범 '역대 최대'
청소년도 '급증'”

여름철 온열질환 대처방법



의식이 있는 경우

시원한 장소로 이동



옷을 헐렁하게 하고
몸을 시원하게 함



수분섭취



개선되지 않을 경우
119 구급대 요청



의식이 없는 경우

119 구급대 요청



시원한 장소로 이동



옷을 헐렁하게 하고
몸을 시원하게 함



**의식이 없을 때 음료를
마시게 하면
질식의 위험이 있으니 주의