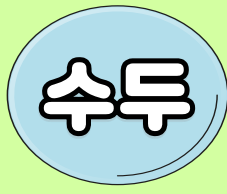


# -전주장동초- 보건소식

2024. 6. 3 발행

## 현재 유행하는 감염병

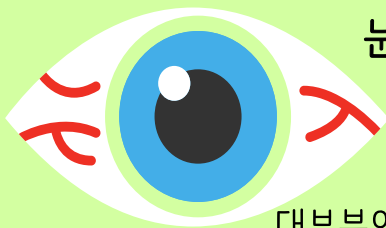


전북 학교에서 발생하고 있는 감염병입니다.  
일교차가 심해져서 면역력이 떨어지기 쉬운  
계절에 감염병 예방수칙을 잘 지켜  
감염병을 예방합시다.



- 1 여름철 음식은 가열해서 먹기
- 2 음식 조리 후 가급적 빨리 섭취하기
- 3 손씻기 등 개인위생수칙 잘 지키기

## 눈의 불청객, 안구건조증



눈이 **뻑뻑**하고 **이물감**이 느껴지시나요?

잦은 스마트폰 사용과 건조한 바람으로  
눈이 더욱 건조해지기 쉬운 6월입니다.

대부분의 안구건조 환자들은 '마이봄샘'이라는  
기름샘에서 기름분비가 원활하지 않아 발생해요.

안구건조 증상이 있는지 스스로 확인해보세요.  
해당 증상의 갯수가 많다면 의사의 치료가 필요합니다.

### 증상

눈의 피로감, 건조함,  
잦은 안구충혈, 가려움,  
눈 시림과 안구통증,  
두통과 얼굴통증  
시야가 뿌옇게보임 등

### 예방법

- 인공눈물 사용하기
- 얼굴에 선풍기바람 쐬지 않기
- 렌즈대신 안경 착용하기
- 전자기기 사용 줄이기
- 눈 주변 근육 마사지하기
- 눈 의식적으로 깜빡이기



출처 <행복플러스, 전북대학교병원발행>

## 벌레물림 조심해요!

### 모기에 물렸을 때



#### 말라리아 감염

- 말라리아 감염 시 하루는 열이 나고 하루는 열이 전혀 없다가 그 다음날 다시 열이 나는, 삼일열이 특징이에요.
- 오한, 발한, 두통, 근육통, 오심, 구토, 설사가 나타날 수 있어요.

### 벌에 쏘였을 때



#### 아나필락시스

- 벌독 알레르기가 있는 약 1%의 사람에서 나타나요.
- 흔히 불안감으로 시작되고, 저림과 현기증이 뒤따라 나타나요.
- 이후 전신 두드러기, 부기, 호흡곤란, 실신 등이 발생할 수 있어요.

### 진드기에 물렸을 때

#### 쯔쯔가무시증

- 검은 딱지(가피)가 생겨요.
- 발열, 근육통, 오한, 발진, 두통이 발생할 수 있어요.

#### 중증열성혈소판 감소증후군

- 붉은 반점이 생겨요.
- 고열, 구토, 설사, 두통, 근육통이 특징이며, 치사율 약 20%로 매우 높아요.

#### 라임병

- 과녁모양의 붉은 반점이 생겨요.
- 발열, 오한, 피로감, 두통, 관절통이 발생할 수 있어요.

## 벌레물림, 이렇게 예방해요!

1. 야외활동 시 긴팔 상하의 입기
2. 모기/진드기 기피제품 사용하기
3. 실내 들어가기 전 옷 탈탈 털기
4. 야외활동 후 바로 샤워하고, 입던 옷도 따로 세탁하기
5. 달콤한 음료, 과일을 먹거나 향수, 스프레이 사용은 피하기
6. 물린자국 있는지 확인하기

## 벌레에 물렸다면? 이렇게 대처하세요!

1

물린 위치의 악세사리를 제거하세요

2

물린부위는 물로 행군뒤 냉찜질하세요

3

물린부위는 문지르거나 긁지않아요

4

벌에 쏘인 경우 벌침은 밀어서 빼내요

5

극심한 통증, 쇼크증상은 바로 병원