



나와 내 가족의 건강을 위해 지켜야 할 추석 연휴 생활 방역 수칙

성묘할 때

진드기 매개 감염병

- Ⓢ 별초 할 때 풀 위에 옷 벗어놓지 않기
- Ⓢ 성묘를 드릴 때는 돗자리 등 이용하기
- Ⓢ 진드기 기피제 사용하기
- Ⓢ 성묘나 별초 시 피부 노출을 최소화하기 위해 긴 옷 입기
- Ⓢ 야외활동 후 귀가하는 즉시 목욕하기



수인성·식품매개 감염병

명절음식 준비할 때

- Ⓢ 30초 이상 비누로 올바른 손씻기
- Ⓢ 음식은 충분히 익혀 먹기
- Ⓢ 물은 끓여 마시기
- Ⓢ 설사 증상이 있는 경우에 조리하지 않기
- Ⓢ 위생적으로 조리하기



추석 연휴 감염병 예방법

건강한 추석 보내고
안전하고 즐거운 2학기 만들어요!

식사를 할 때

코로나19, 결핵, 인플루엔자 등 호흡기 감염병



- Ⓢ 30초 이상 비누로 올바른 손씻기
- Ⓢ 휴지나 옷소매로 입과 코를 가리고 기침하기
- Ⓢ 기침이나 발열 등 의심증상 시 조기에 진료받기
- Ⓢ 호흡기 증상이 있을 시 마스크를 착용하기
- Ⓢ 예방접종 받기

해외여행을 갈 때

해외유입 감염병



- Ⓢ 해외여행지 감염병 확인하기
- Ⓢ 출국 전 예방접종, 예방약, 예방물품 챙기기
- Ⓢ 긴 옷을 입고 모기 퇴치제품을 사용하여 모기에 물리지 않기
- Ⓢ 입국 시 검역관에게 건강상태질문서 제출하기
- Ⓢ 귀국 후 증상발생 시 해외여행력 알리기

귀경·귀가 후에는 집에서 머무르며 발열·호흡기 증상 등을 관찰해 주세요!



가을철 감염병 예방

특성 종류	감염 경로	증상	발생 시기
유행성 출혈열	들쥐, 집쥐 등에 있는 바이러스가 호흡기 를 통해 전파	고열, 두통, 복통	7월, 10~12월
렙토 스피라증	감염된 동물(들고양이, 들쥐)의 소변으로 배출된 균이 몸에 난 상처 를 통해 전염	고열, 두통, 근육통, 눈의 충혈	9~11월
쫄쫄 가무시	관목 숲이나 들쥐에 기생하는 털 진드기의 유충이 사람을 물어서 전파	진드기에 물린 상처, 열, 두통, 발진	9~11월

가을철 열성 감염병은 들쥐 배설물이나 쥐, 진드기에 의해 주로 9~11월에 발생하여 발열과 두통 등 전신증상을 유발하고 심할 경우, 사망에 이를 수 있습니다.



가을철 발열성질환 감염예방 요령

- 산과 들에서는 긴 옷을 입습니다.
- 잔디 위에는 자리를 깔고 앉으며, 잔디에서 옷을 말리지 않습니다.
(잔디에 있는 들쥐 등의 동물 배설물을 통해 감염될 수 있습니다)
- 야외에서 집에 돌아오면 옷을 털고 목욕합니다.
- 논.밭에서 작업 시, 장화, 장갑 등 보호구를 착용하고 피부 노출을 피합니다.
- 야외 활동 후 갑작스러운 고열 시 반드시 의료기관이나 보건소를 방문하시어 진료받으시기를 바랍니다.

자료출처 : 질병관리청



9월 9일은 귀의 날

숫자 '구'와 '귀'의 발음이 비슷하며, 귀의 모양과 비슷한 숫자인 '9'를 연속 선택하여 매년 9월 9일, 대한이비인후과학회가 귀의 날로 정했다고 합니다. (WHO가 정한 귀의 날은 3월 3일) 귀의 날의 맞아 주의해야 할 귀 질환의 예방법을 알려드립니다.

중이염 예방법

개인 위생 관리	유아 주변에서 금연	충분한 수분 섭취	독감 예방 접종

외이도염 예방법

귀마개 사용	멀리서 약용 건조	면봉·귀이개 사용 자제	장마철 이어폰 사용 자제

소음성 난청 예방법

음량 제한 (AER-SOUND)	소음 상황 시 이어폰 과사용 주의	밀폐형 이어폰 사용 자제	1시간마다 10분 휴식

자료출처 : 계명대학교 동산의료원



9월 10일은 세계 자살 예방의 날

자신을 열등하게 만드는 사람은 바로 나 자신입니다. 어떤 일에 실패했을 때 '내가 하는 일이란 게 늘 그렇지' 등 자신을 업신여기는 자기 암시적인 말들은 자아존중감을 낮게 만드는 것들입니다. 따라서 '난 참 괜찮은 사람이야.', '이 세상에 꼭 필요해서 태어났어.' 등 긍정적인 자기 암시를 하고, 지극히 사소하고 작은 것이라도 어떤 일을 성취했을 때 자기 자신에게 '참 잘했다'라는 칭찬을 하면 자기 스스로 기쁨과 행복을 느끼면서 자기 존중감을 높일 수 있습니다. 매일 자신을 아끼고 사랑하도록 노력합니다.

2022. 08. 30.

고 창 초 등 학 교 장