



나와 내 가족의 건강을 위해 지켜야 할 추석 연휴 생활 방역 수칙

### 성묘할 때

진드기 매개 감염병

- ☑ 벌초 할 때 풀 위에 옷 벗어놓지 않기
- ☑ 성묘를 드릴 때는 돗자리 등 이용하기
- ☑ 진드기 기피제 사용하기
- ☑ 성묘나 벌초 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!

자료출처: 경상북도 학교 감염병 예방소식지 9호



## 가을철 감염병 예방

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

가을철 열성 감염병은 들쥐 배설물이나 쥐, 진드기  
에 의해 주로 9~11월에 발생하여 발열과 두통 등 전  
신증상을 유발하고 심할 경우, 사망에 이를 수 있습니  
다.



## 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 의료기관  
이나 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



### 외이도염 예방법



### 소음성 난청 예방법



자료출처 : 계명대학교 동산의료원



## 9월 10일은 세계 자살 예방의 날

자신을 열등하게 만드는 사람은 바로 나 자신입니다. 어  
떤 일에 실패했을 때 '내가 하는 일이란 게 늘 그렇지' 등 자  
신을 업신여기는 자기 암시적인 말들은 자아존중감을 낮게 만  
드는 것들입니다. 따라서 '**난 참 괜찮은 사람이야.**', '**이 세  
상에 꼭 필요해서 태어났어.**' 등 **긍정적인 자기 암시**를  
하고, 지극히 사소하고 작은 것이라도 어떤 일을 성취했  
을 때 **자기 자신에게 '참 잘했다'**라는 **칭찬**을 하면 자기 스  
스로 기쁨과 행복을 느끼면서 **자기 존중감**을 높일 수 있습  
니다. 매일 자신을 아끼고 사랑하도록 노력합니다.

2022. 08. 30.

고 창 초 등 학 교 장