



푸른 꿈을 열어가는 즐거운 정읍초등학교

9 월 보 건 소 식

담당: 정읍초보건실
문의: 538-0169
배부: 홈페이지 게시

알림글

- ▶ 질병관리본부는 지난 9월 8일 메르스 확진자 발생에 따라 감염병 위기 경보수준을 관심에서 주의 단계로 격상하고, 메르스 추가확산을 방지하기 위하여 총력을 기울이고 있다고 합니다. 관심가지고 지켜보시고 예방법을 준수하도록 합니다.
- ▶ 1,2학년 학생 치아홈메우기를 정읍시보건소 구강보건이동 진료 차량이 학교를 방문하여 9월 11일(화)부터 9월 17일(월)까지 실시합니다. 치아홈메우기 대상 학생은 보내드린 안내문의 보호자 동의서를 기록하여 담임선생님께 제출해주세요.
- ▶ 인플루엔자 국가예방접종 무료지원대상이 12세 이하 어린이까지 확대되었습니다.
- ▶ 일교차가 심한 환절기에는 우리 몸의 면역력이 떨어져 감기 등에 걸리기 쉽습니다. 손 씻기 등 개인위생 수칙을 철저히 지키고 균형 잡힌 식사, 스트레스 관리, 8시간 이상 충분한 수면 등으로 면역력을 기르도록 합니다. 면역력이 강하면 어떠한 병도 이길수 있습니다.

메르스(MERS) 바로알기

◆ 메르스란?

- 신종 코로나바이러스(MERS-CoV)에 의한 급성호흡기질환을 말합니다.



◆ 감염경로

- 정확한 전파경로는 아직까지 확인되지 않음
- 낙타와 접촉
- 생 낙타유 섭취
- 메르스 환자와 직·간접 접촉 통해 감염

◆ 잠복기

- 2~14일

◆ 증상

- 주로 발열을 동반한 기침, 가래, 숨가쁨 등 호흡기 증상이 나타남.
- 설사, 구토와 같은 소화기 증상도 나타남.

◆ 생활 속 예방수칙

- 비누 또는 손세정제를 사용하여 충분히 손 씻기
- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기
- 기침이나 재채기를 할 경우에는 휴지나 손수건으로 입과 코 가리기
- 기침, 재채기 후 흐르는 물에 비누로 손 씻기
- 발열이나 기침, 호흡곤란 등 호흡기 증상이 있는 경우에는 마스크를 착용하고, 사람이 많은 곳에 가지 않으며 즉시 병원에서 진료 받기

◆ 메르스 감염 의심 시 행동요령

- 메르스 환자와 밀접접촉을 하였거나 메르스 의심 증상이 있으면 마스크를 착용하고 보건소에 연락

◆ 중동 국가 여행자 메르스 감염 예방 수칙

< 여행 전 >

- 메르스 환자발생 국가현황 확인
- ※ 발생국가 정보는 질병관리본부(cdc.go.kr)에서 확인
- 65세 이상, 어린이, 임산부, 암투병자 등 면역자 당뇨, 고혈압, 심장질환과 같이 기저질환이 있는 경우 여행 자제

< 여행 중 >

- 손 씻기 등 개인위생수칙 준수
- 여행 중 농장 방문 자제 및 동물(특히, 낙타) 접촉하지 않기
- 익히지 않은 낙타고기, 생낙타유 섭취하지 않기
- 진료 목적 이외 현지 의료기관 방문 및 사람이 분비는 장소 방문 자제 (부득이한 경우 마스크 착용)
- 발열이나 호흡기 증상이 있는 사람과 접촉 피하기
- 호흡기 증상이 있는 경우 마스크 착용
- 기침, 재채기를 할 경우 옷소매로 입과 코를 가리기
- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않기



< 여행 후 >

- 귀국 시 의심증상이 있으면 비행기 하차 시 검역관에게 고지
- 귀국 후 2주 이내 발열, 기침, 숨가쁨 등 의심증상이 발생하면 의료기관을 가지 말고 질병관리본부 콜센터 1339 또는 보건소로 신고.

가을철 감염병 예방

- ◆ 가을철에 발생하는 열성 질환에는 쯤쯤가무시 렙토스피라, 유행성출혈열 등이 있습니다.
고열과 몸살 등의 증상으로 감기나 인플루엔자와 혼동되기 쉬우며, 적절한 치료가 이루어지지 않으면 심각한 합병증이 발생할 수 있습니다.

특성 종류	감염 경로	증상	발생 시기
쯤쯤가무시	관목 숲이나 들쥐에 기생하는 털 진드기의 유충이 사람을 물어서 전파	고열, 오한 피부발진 두통	9월 ~ 11월
렙토스피라	감염된 동물 (들고양이, 들쥐)의 소변으로 배출된 균이 몸에 난 상처를 통해 전파	고열, 두통 근육통, 오한 눈의 충혈	9월 ~ 11월
유행성출혈열	들쥐, 집쥐 등에 있는 바이러스가 호흡기를 통해 전파	고열, 오한 출혈 반점 소변량 감소 신장 병변 두통	10월 ~ 12월

- ◆ 가을철 야외 활동 시 주의사항
- 야외 활동 시 긴 옷을 입어 가능한 피부 노출을 적게합니다.
 - 풀밭에 직접 눕거나 옷을 벗어 놓지 않으며, 돛자리를 깔고 앉습니다.
 - 야외 활동 후 옷에 묻은 먼지를 털고 목욕을 하도록 합니다.
 - 야외 활동 후 고열이 발생하면 반드시 병원을 방문하여 진료를 받는 것이 좋습니다.



9월 9일은 귀의 날

- ◆ 최근 각종 생활소음과 이어폰이나 헤드폰 사용으로 청소년의 소음성 난청이 증가하고 있습니다.
소음성 난청의 경우 근본적인 치료법이 없으므로 예방이 가장 중요합니다.
- ◆ 귀 건강을 지키는 요령
- 큰 소음은 최대한 피합니다.
이어폰으로 장시간 음악을 크게 듣거나 시끄러운 PC방에서 오랫동안 게임을 하며 큰소리로 떠드는 행동 등을 피합니다.
 - 귀에 염증이 생기지 않도록 합니다.
물놀이 후 혹은 환절기 감기 합병증으로 주로 발생하는 중이염을 주의합니다.
 - 귀지를 함부로 후비지 않습니다.
귀지는 보호막 역할을 하므로 귀가 가려울 때나 목욕 후에 습관적으로 귀를 후비는 행동은 주의합니다.
 - 갑작스러운 기압 변화나 약물 오.남용도 난청을 일으킬 수 있습니다.



인플루엔자 국가예방접종 무료지원대상 확대

- ◆ 인플루엔자 국가예방접종 무료지원대상이 확대되었습니다.
- ◆ 접종대상: 6개월 이상~ 12세 이하 어린이 (2006.01.01.~ 2018.08.31.출생자)
- 생후 6개월 이상~ 만 8세 어린이
 - 예방접종을 처음 받는 경우 4주 간격으로 2회 접종
 - 과거 접종력이 2회 이상 있는 경우 1회 접종
 - 과거 접종력이 없거나 모를 경우 2회 접종
 - 첫 해 1회 접종만 한 경우 다음해 4주 간격으로 2회 접종
 - 만 9세 이상~ 12세 어린이 (2006.12.31. 출생자까지)
 - 과거 접종력 관계없이 1회 접종
- ◆ 접종기간
- 1회 접종대상: 2018.10.02.~2017.04.30.
 - 2회 접종대상: 2018.09.11.~2019.04.30.
- ◆ 접종장소: 어린이 인플루엔자 위탁의료기관 14개소 및 일부 보건지소

김형식내과의원	서경락가정의학과의원
이가정의학과의원	이소아청소년과의원
정음아산병원	정음 향도외과의원
정음사랑병원	정음이비인후과의원
참연합의원	튼튼소아청소년과의원
한사랑가정의원	해맑은연합소아청소년과의원
현대가정의학과의원	현대소아청소년과의원

응급처치... 벌에 쏘였을 때

- ◆ 벌에 쏘일 경우 초기 증상으로는 쏘인 부위의 가려움, 통증 및 붓는 등의 국소적 현상이 대부분입니다. 그러나 알레르기 반응(전신적 과민성 반응)이 발생하면 생명이 위험할 수도 있습니다.
- ◆ 벌에 쏘였을 때 응급처치
- 신용카드 등을 이용해 피부를 긁어내듯 침을 제거합니다.
 - 상처 부위에 얼음주머니를 대 통증과 부기를 가라앉힙니다.
- ◆ 전신적 과민성 반응
- 약 5% 정도에서 발생하는 것으로 알려져 있습니다.
 - 몸이 붓고 가려움증이 발생 하는 것 이외에 피부가 창백해지고 식은땀이 나는 증세, 불안감, 두통, 어지럼증, 구토, 복부 통증, 호흡곤란, 경련, 의식 저하 등의 쇼크 증상이 나타납니다.
 - 증상 발현 시간: 독소에 노출되고, 수 분에서 1시간 내에 발생합니다.
 - 과민반응은 일단 시작하면 매우 빠른 경과를 밟으므로 초기에 치료를 시작하지 않으면 생명을 위협하는 경우가 많습니다. 신속히 의료기관으로 이송합니다.

