



# 푸른 꿈을 열어가는 즐거운 정읍초등학교

## 10월 보건소식

담당: 정읍초보건실  
문의: 538-0169  
배부: 홈페이지 게시



- ▶ 일교차가 심한 환절기에는 우리 몸의 면역력이 떨어져 감기 등에 걸리기 쉽습니다. 손 씻기 등 개인위생 수칙을 철저히 지키고 균형 잡힌 식사, 규칙적인 운동, 충분한 수면, 스트레스 관리 등으로 면역력을 기르도록 합니다. 면역력이 강하면 어떠한 병도 이길수 있습니다.
- ▶ 독감 예방접종은 접종 2주 후 항체가 생기고, 4주 정도가 지나야 효력이 발생하므로 10월경에 예방접종을 하는 것이 좋습니다. 만성질환자이거나 몸이 아픈 경우에는 반드시 의사와 상담하시기 바랍니다.
- ▶ 올바른 손 씻기로 감염병의 70% 이상 예방할 수 있습니다. 손 씻기 꼭 실천합시다.



### 10월 15일은 세계 손 씻기의 날

◆ 10월 15일은 유엔이 정한 '세계 손 씻기의 날'입니다.

질병관리본부는 감염병 예방을 위한 첫걸음으로 손 씻기의 중요성을



강조하고 '30초의 기적'이라는 캠페인을 통해 비누를 사용한 올바른 손 씻기는 감염성 질환의 70%를 예방할 수 있음을 강조하며 올바른 손 씻기의 생활화를 권고하고 있습니다.

◆ 언제 씻어야 할까요?

- 외출에서 돌아온 후
- 대·소변을 본 후
- 코를 풀거나 기침을 하고 난 후
- 애완동물을 만진 후
- 콘택트렌즈를 갈기 전
- 돈을 만진 후 등

### 독감 예방

- ◆ 원인 : 인플루엔자 바이러스(Influenza A,B,C)
- ◆ 잠복기 : 1~4일이며 평균 2일 정도입니다.
- ◆ 전파 : 전염력은 대체로 증상발현 1일 전부터 발병 후 약 5일정도이며 환자가 기침이나 재채기를 할 때 분비되는 호흡기 비말을 통해서 사람에서 사람으로 전파됩니다.
- ◆ 증상 : 38℃ 이상의 갑작스러운 발열, 두통, 근육통, 피로감 등의 전신증상과 인후통, 기침, 객담 등의 호흡기 증상을 보이며, 드물게 복통, 구토, 경련 등이 발생합니다.
- ◆ 합병증 : 가장 흔한 합병증은 폐렴이며, 노년층이나 만성질환자 등에서 기저질환 악화와 합병증으로 사망할 수 있습니다.
- ◆ 예방
  - 외출하고 돌아오면 손, 발을 깨끗이 씻고 반드시 양치질을 합니다.
  - 기침이나 재채기를 할 때에는 손수건이나 휴지, 옷깃 등으로 입을 가리는 기침 에티켓을 지킵니다.
  - 사람이 많이 모이는 장소에 가는 것을 피합니다.
  - 예방접종을 받습니다.
  - 평소에 면역력(자연치유력)을 키우도록 노력합니다
- ◆ 독감이 의심되면
  - 신속하게 병·의원에서 진료를 받고, 충분한 휴식과 수분섭취를 합니다.
  - 손 씻기, 기침예절을 지키며, 다른 사람과의 접촉을 자제합니다.
  - 발열과 호흡기증상(기침, 목 아픔, 콧물 등)이 있는 경우 마스크를 착용합니다.

건강을 위한 3가지 약속! • 자주 씻어요 • 올바르게 씻어요 • 깨끗하게 씻어요  
올바른 손씻기 6단계! 5월부터 실천하세요!



1 단계  
양손바닥을 서로 마주대고 문지릅니다.



2 단계  
손바닥을 마주잡고 문지릅니다.



3 단계  
손등과 손바닥을 마주대고 문지릅니다.



4 단계  
엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 둘러주면서 문질러줍니다.



5 단계  
손바닥을 마주대고 손가락을 끼고 문질러줍니다.



6 단계  
손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손톱 밑을 깨끗하게 닦습니다.

## 백일해 예방

- ◆ 병원체: 백일해균(*Bordetella pertussis*)
- ◆ 감염경로: 환자 또는 보균자의 비말 감염에 의해 전파, 전염성이 강함.
- ◆ 잠복기: 평균 7~10일(4~21일 이내)
- ◆ 증상: 급성 호흡기 감염병, 발작성 기침이 특징적 (발열은 심하지 않음)
  - 카타르기: 감기 같은 증상, 백일해균의 증식이 가장 왕성하여 전염성이 제일 높은 시기
  - 경해기: 발작성 기침이 있으며, Whooping cough 기침 후 구토, 무호흡 등 증상이 나타남.
  - 회복기: 발작성 기침의 횟수나 정도가 호전 회복은 천천히 진행되고, 2~3주 후 기침은 소실되지만 비발작성 기침은 수주간 지속될 수 있음.
- ◆ 예방
  - 정기 예방접종
  - 발병 후 4주간, 기침이 멈출 때까지 호흡기 격리



## 아하! 그렇군요...

### 인플루엔자 3가와 4가 백신

- ◆ 인플루엔자 3가 백신과 4가 백신
  - 인플루엔자 백신에 포함된 바이러스 종류의 개수에 따라 구분됩니다.
  - 3가 백신은 A형 바이러스 2종류와 B형 바이러스 1종류를 포함합니다.
  - 4가 백신은 3가 백신에 B형 바이러스 1종류가 더 추가됩니다.
  - 건강한 성인은 3가 백신 접종만으로도 예방효과를 얻을 수 있습니다.
  - 세계보건기구(WHO), 미국 질병통제예방센터(미국 CDC)에서는 3가 또는 4가의 특정백신 접종을 권고하고 있지 않습니다.

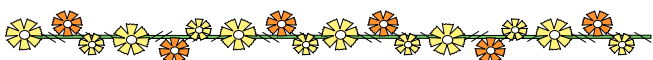
### ◆ 예방접종 시 주의사항

#### <예방접종 전>

- 건강 상태가 좋은 날 예방접종 받기
- 만성질환자이거나 몸이 아픈 경우 반드시 의료인에게 상담하기

#### <예방접종 후>

- 접종 후 접종기관에서 20~30분간 머물며 이상반응 관찰 후 귀가하기



## 알레르기 예방

- ◆ 어린이 코 질환 중 가장 흔한 만성질환인 알레르기 비염은 감기증상과 유사해 감기로 오인하기 쉬워 각별한 주의가 필요합니다. 소아 알레르기 비염은 치료하지 않고 방치했을 경우 알레르기 천식으로 진행될 수도 있고 기존에 천식을 동반하고 있는 경우에는 천식의 증상이 악화될 수 있습니다.
- ◆ 알레르기 비염 예방수칙
  - 갑작스런 기온 변화에 주의하고 실내온도를 유지합니다.(적정온도: 18℃~28℃, 습도:40~60%)
  - 침대, 이불, 베개, 담요 등 먼지가 쉽게 달라붙는 침구류는 자주 삶거나 강한 햇볕에 말립니다.
  - 개미, 바퀴벌레, 진드기 등이 발견되면 박멸합니다.
  - 집안 환기를 자주 시키고 번기, 욕조, 바닥 등의 곰팡이를 제거합니다.
  - 꽃가루가 날리면 집이나 자동차 창문을 닫고 귀가 시에 손을 깨끗이 씻습니다. 필요 시 마스크를 착용합니다.
  - 애완동물의 분비물이나 털에 주의합니다.
  - 평소에 면역력을 높이도록 노력합니다.



## 응급처치... 목에 이물질이 걸렸을 때

- ◆ 기도폐쇄가 의심되는 환자를 발견하면
  - 먼저 환자에게 '목에 뭐가 걸렸나요?' 또는 '목이 막혔습니까?'라고 물어봅니다.
  - 만약 환자가 말이나 기침을 하지 못하고 고개만 끄덕이거나 청색증이 진행된다면 환자에게 자신이 도와줄 것임을 밝히고 즉시 복부밀어내기법(하임리히법)을 실시합니다.



### ◆ 복부밀어내기법(하임리히법)

- 구조하는 사람이 환자의 뒤에 서서 한손은 주먹을 쥐고 엄지손가락 방향을 환자의 상복부(명치와 배꼽사이)에 위치시킵니다.
- 주먹 왼 손을 다른 손으로 감싸서 양쪽 팔꿈치가 환자의 바깥쪽을 향하도록 합니다.
- 양손으로 환자의 복부를 안쪽으로 힘껏 잡아당기면서 위쪽으로 빠르게 밀쳐 올립니다.
- 응급처치 후에는 복부 압박으로 인한 내부손상이 있는지, 이물질이 남아 있는지 병원을 방문하여 확인합니다.

