



알림글

- ▶ 일교차가 심한 환절기에는 우리 몸의 면역력이 떨어져 질병에 걸리기 쉽습니다. 손 씻기 등 개인위생 수칙을 철저히 지키고 균형 잡힌 식사, 충분한 수면, 스트레스 관리 등으로 면역력을 기르도록 합니다. 면역력(자연치유력)이 강하면 어떠한 병도 이길 수 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.
- ▶ 수족구병에 걸린 학생이 있어 주의가 요구됩니다. 예방수칙을 철저히 지키도록 합니다.
- ▶ 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

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



독감 예방

- ♣ 원인 : 인플루엔자 바이러스(Influenza A,B,C)
- ♣ 잠복기 : 1~4일이며 평균 2일
- ♣ 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 병원에서 진료를 받습니다.
 - 충분한 휴식과 수분섭취를 합니다.
 - 손 씻기, 기침예절을 지키며, 다른 사람과의 접촉을 자제합니다.
 - 발열과 호흡기증상(기침, 목 아픔, 콧물 등)이 있는 경우 마스크를 착용합니다.

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.



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



수족구병 예방

- ❖ 수족구병은 콕사키바이러스나 엔테로바이러스 등 장바이러스 감염에 의해 발열 및 입안의 물집과 궤양, 손과 발의 수포성 발진을 특징으로 하는 질환입니다.



- 전염성이 매우 강합니다. 특히 발병 후 1주일간이 가장 전염성이 강합니다.
- 감염된 사람의 분비물(침, 가래, 콧물, 수포의 진물 등) 또는 대변 등을 통해서 다른 사람에게 전파됩니다.
- 현재까지 수족구병에 대해서는 백신이나 치료제가 개발되지 않아 감염을 예방하는 것이 최선의 방법입니다.

❖ 수족구병 예방수칙

- 올바른 손 씻기 생활화
 - 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기
 - 외출 후, 배변 후, 식사 전·후 등
- 올바른 기침예절 지키기
 - 옷소매 위쪽이나 휴지로 입과 코를 가리고 기침하기
- 철저한 환경관리
 - 아이들의 장난감, 놀이기구, 집기 등을 소독하기
 - 환자의 배설물이 묻은 옷 등을 철저히 세탁하기
- 수족구병이 의심되면 바로 병원에서 진료를 받고 외출을 자제합니다.(발병 후 1주일)



응급처치... 눈에 이물질이 들어갔을 때

- ❖ 눈을 비비지 않도록 주의합니다.
- ❖ 손을 깨끗이 닦은 후 아래쪽 눈꺼풀을 아래로 당기면서 젖혀서 눈꺼풀 안쪽의 티끌이 있는지 확인합니다.
- ❖ 눈을 감고 눈물을 흘려 티끌이 함께 씻겨 나오도록 합니다.
- ❖ 세숫대야에 깨끗한 물을 가득 담아 얼굴을 대고 눈을 깜빡거리 씻어 냅니다.
- ❖ 눈을 씻어도 티끌이 나오지 않을 때는 눈꺼풀을 젖혀서 물에 적신 거즈 등으로 닦아내도록 합니다.
- ❖ 필요한 경우 병원 진료를 받습니다.

