



## 알림글

- ▶ 추석 연휴 응급상황 발생 시 병·의원 안내 및 응급상담은 129보건복지콜센터 및 119구급상황관리센터 네이버, 다음 등 주요포털에서 “명절병원” 으로 검색하면 연휴기간에 문을 여는 병·의원과 약국을 조회할 수 있습니다.  
정읍시 추석 명절 비상진료기관 및 약국 운영 현황은 학교홈페이지/공지사항/1483번에 있습니다.
- ▶ 1,2학년 학생 치아홈메우기를 정읍시구강보건실 구강보건이동 진료차량이 학교에 와서 9월 17일(화)부터 9월 19일(목)까지 실시합니다.
- ▶ 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.

## 9월 9일은 귀의 날

♣ 9월 9일은 대한이비인후과학회가 정한 ‘귀의 날’ 입니다. 숫자 9가 귀를 닮아서라고 합니다.



최근에는 각종 생활소음에다 이어폰, 헤드폰 사용 등으로 청소년 소음성 난청이 증가하는 추세입니다. 소음성 난청의 경우는 근본적 치료법이 없다고 하므로 예방이 중요합니다.

== 귀 건강을 지키는 방법 ==

1. 큰 소음은 최대한 피합니다.
  - 이어폰으로 음악을 크게 듣지 않습니다.
  - 시끄러운 PC방에서 오랫동안 게임을 하지 않습니다.
2. 귀에 염증이 생기지 않도록 합니다.
  - 물놀이 후나 환절기 감기의 합병증으로 주로 생기는 중이염 등을 주의합니다.
3. 귀지를 함부로 파지 않습니다.
  - 귀지는 보호막 역할을 하므로 귀가 가려울 때나 목욕 후 습관적으로 귀를 후비지 않습니다.
4. 귀 지압하기
  - 귀 늘리기, 귀 접기, 귀 밀어내기 등 귀 지압을 하루 10분 정도 하면 좋습니다.
5. 기타
  - 기압의 갑작스런 변화나 약물의 오·남용 등도 난청을 일으킬 수 있으므로 조심합니다.

## 가을철 감염병 예방

♣ 가을철에 발생하는 열성질환에는 쯔쯔가무시 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	증 상	발생 시기
쯔쯔가무시	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
유행성 출혈열	들쥐, 집쥐 등에 있는 바이러스가 호흡기를 통해 전파	고열, 오한 출혈 반점 소변량 감소 신장 병변 두통	10월 ~ 12월

== 가을철 야외 활동 시 주의사항 ==

1. 야외 활동 시 긴 옷을 입어 가능한 피부 노출을 적게 합니다.
2. 풀밭에 직접 눕거나 옷을 벗어 놓지 않으며 돛자리를 깔고 앉습니다.
3. 야외 활동 후 옷에 묻은 먼지를 털고 목욕을 합니다.
4. 야외 활동 후 고열이 발생하면 반드시 병원을 방문하여 진료를 받는 것이 좋습니다.

## 유행성 눈병 예방

### ♣ 유행성 눈병이란?

유행성 눈병은 바이러스 감염에 의한 질환으로 유행성각결막염과 급성출혈성결막염이 있습니다.

== 유행성 눈병 예방수칙 ==

1. 비누를 사용하여 흐르는 수돗물에 손을 철저히 씻습니다.
2. 눈을 만지거나 비비지 않습니다.
3. 수건이나 베개, 담요, 안약, 화장품 등 개인 소지품을 다른 사람과 함께 사용하지 않습니다.

== 유행성 눈병 환자 행동수칙 ==


1. 눈병이 발생한 경우 다른 사람들과 접촉하지 않습니다.
2. 사람들이 많이 모이는 장소나 수영장 가지 않습니다.
3. 안약은 감염된 눈에만 점안하며 타인과 함께 사용하지 않습니다.
4. 눈에 이상이 있을 때에는 바로 안과진료를 받습니다.
5. 사용한 수건 등은 반드시 뜨거운 물과 세제에 세탁합니다.

## 모바일 걷기 앱 (워크-온)

♣ 정읍시에서는 시민의 건강증진 향상을 위하여 모바일 앱(워크-온)을 구축하고 범시민 걷기운동 붐 조성을 하고자 한다고 합니다.

가입절차를 안내하오니 건강관리에 참고하시기 바랍니다.

== 모바일 앱(워크-온) 가입절차 ==

1. 플레이스토어 또는 앱스토어 → 워크온 검색 → 설치 → 회원가입
2. COMMUNITY(앱 하단  말풍선 모양) 선택 → 정읍시커뮤니티 선택 → 동의 후 (✓)가입하기
3. 워크-온 활용방법
  - 내 휴대폰에 가입된 가족, 친구(지인) 멤버 초대하기
  - MY ACTIVITY 란에 나의 걷기활동 내용 및 멤버 걷기 현황 수시 확인 가능
  - 월별 이벤트(챌린지) 참여로 건강증진용품 획득 및 생활 속 건강생활 실천
  - 정읍시 커뮤니티 “1530 워킹정읍” 공지사항 란에 이벤트 게시

## 응급처치

♣ 추석 연휴 응급상황 발생 시 병·의원 안내 및 응급상담은 129보건복지콜센터 및 119구급상황관리센터, 네이버 다음 등 주요포털에서 “명절병원”으로 검색하면 연휴기간에 문을 여는 병·의원과 약국을 조회할 수 있습니다.

### ♣ 목에 이물질이 걸렸을 때

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



== 하임리히법(복부밀어내기법) ==

1. 구조하는 사람이 환자의 뒤에 서서 한손은 주먹을 쥐고 엄지손가락 방향을 환자의 상복부 (명치와 배꼽 사이)에 위치시킵니다.
2. 주먹 쥔 손을 다른 손으로 감싸서 양쪽 팔꿈치가 환자의 바깥쪽을 향하도록 합니다.
3. 양손으로 환자의 복부를 안쪽으로 힘껏 잡아 당기면서 위쪽으로 빠르게 밀쳐 올립니다.
4. 응급처치 후에는 병원을 방문하여 복부 압박으로 인한 내부손상이 있는지, 이물질이 남아 있는지를 확인합니다.

### ♣ 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 수 있으므로 이때에는 신속히 의료기관으로 이송합니다.

== 벌에 쏘였을 때 응급처치 ==

1. 신용카드 등을 이용해 피부를 긁어내듯 침을 제거합니다.
2. 상처 부위에 얼음주머니를 대 통증과 부기를 가라앉힙니다.
3. 전신적 과민반응: 피부가 창백해지고 식은땀이 나는 증세, 불안감, 두통, 어지럼증, 구토, 복부 통증, 호흡 곤란, 경련, 의식 저하 등의 쇼크증상이 나타나는 경우에는 신속히 의료기관으로 이송합니다.

