

## ✔ 여름철 감염병 예방관리

- 1) 종류 : 콜레라, 장티푸스, 파라티푸스, 세균성이질, 장출혈성대장균감염증, A형간염, 제4급 감염병, 장관감염증(살모넬라균 감염증, 장염비브리오균 감염증, 노로바이러스 감염증 등), 수인성·식품매개감염병, 모기 및 진드기매개감염병 등
- 2) 주요 증상 : 복통, 구토, 설사, 발열 등
- 3) 예방방법

- 식사 전 후나 음식 조리 전 후, 화장실 다녀온 후에 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기
  - 음식은 2시간 이상 실온에 두지 않기
  - 음식은 충분히 익혀 먹기
  - 물은 끓여 마시기
  - 채소·과일은 깨끗한 물에 씻어 껍질을 벗겨 먹기
  - 설사 증상이 있는 경우에 조리하지 않기
  - 위생적으로 조리하기
  - 칼, 도마 조리 후 소독하고 생선·고기·채소 도마 분리 사용하기
- \* A형간염 예방을 위해 상기 예방 수칙 외에 안전성이 확인된 조개젓만 섭취, 조개류 익혀 먹기, 등

## ✔ 여름철 온열질환 및 냉방병 예방관리

| 온열질환  | 냉방병   |
|---|---|
| 열에 장시간 노출될 경우 발생하는 질환   | 냉방된 실내와 실외의 심한 온도차에 인체가 제대로 적응하지 못해 발생  |
| 두통, 어지러움, 근육경련, 피로감, 의식저하   | 두통, 식욕부진, 감기 증상, 몸이 무겁고, 피로, 현기증, 관절 및 근육통, 소화불량  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 시원한 장소 (통풍이 잘 되는 그늘, 에어컨이 작동되는 실내)로 환자를 옮깁니다.</li> <li>• 옷을 벗기고 몸을 차게 식힙니다. <ul style="list-style-type: none"> <li>- 옷을 벗긴다.</li> <li>- 노출된 피부에 물을 뿌리고 부채나 선풍기 등으로 몸을 차게 식힌다.</li> <li>- 얼음주머니가 있다면 이마, 목, 겨드랑이, 가랑이 등에 대어 몸을 식힌다.</li> </ul> </li> <li>• 수분이나 염분을 섭취하게 합니다. <p>(단, 의식이 있는 경우에만)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 응답이 명료하고 의식이 뚜렷한 경우 : 차가운 물이나 음료수를 먹인다.</li> <li>- 응답이 불분명 / 의식이 없는 경우 : 119에 연락한다.</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 에어컨의 찬 공기가 직접 몸에 닿지 않도록 주의 (간소매를 준비하여 체온조절)</li> <li>• 실내외 온도차를 5-8도 내외로 조절하고 실내온도를 25-28도로 유지함.</li> <li>• 1시간마다 5 ~10분씩 환기를 시키고, 에어컨 필터 청소를 자주 함.</li> <li>• 틱틱이 바깥 공기를 쐬며, 스트레칭이나 맨손체조를 함.</li> </ul> |