



전주제일고
제2022- 81호

가정통신문

(우)55034 전주시 완산구 관선5길 15
http://jeonjuilgo.hs.kr/ ☎ 284-5771

교정관리
훈실면의
창

7,8월 보건소식지

원숭이 두창 국내 유입, “주의”



◆ 원숭이 두창은 어떤 병?

- 원숭이두창 바이러스 감염에 의한 급성 발열 발진성 질환으로 증상은 두창과 유사하나 중증도는 낮은 것으로 보고됨

◆ 원숭이 두창 감염 경로

- 감염 환자의 혈액 또는 체액(타액, 소변, 구토물 등) 등이 피부상처 또는 점막을 통해 직접 접촉 감염

- 환자의 혈액이나 체액으로 오염된 옷, 침구류, 감염된 바늘 등이 사람의 점막, 피부상처 등 접촉 감염

- 감염된 원숭이, 다람쥐 등 동물과의 직접 접촉 감염

◆ 원숭이 두창 증상

발열, 발진, 두통, 근육통, 허리통증, 무기력감, 림프절 부종 등이 있다. 발진은 일반적으로 발열 후 1~3일 이내 시작하며 얼굴, 손바닥, 발바닥에 집중하여 나타나고, 간혹 입, 생식기 또는 안구에도 나타날 수 있으며, 한편 이러한 발진 등 임상증상은 약 2~4주 지속될 수 있음.

원숭이 두창 예방 및 행동 수칙

◆ 일반적인 감염병 예방수칙 준수

마스크 착용 및 개인적인 위생(손 씻기 등) 수칙 준수

오염된 손으로 눈, 코, 입 등 점막 부위 접촉 삼가

보건인력 환자 관리 시 상황(치료, 간호, 이송 등)에 적절한 개인보호구 착용 및 관리조치 적절 수행

◆ 원숭이 두창 발생지역 방문시 주의사항

방문 전, 원숭이두창 발생지역 확인

아프리카 등 발생지역에서 설치류(다람쥐 등), 영장류(원숭이 등), 동물사체 접촉금지 및 이들의 야생고기를 다루거나 먹지 않기

원숭이두창 (의심)환자와 의심 증상을 가진 사람의 물건 접촉 금지

◆ 원숭이 두창 발생지역 방문 후 주의사항

귀국 후 21일 간 발열 및 기타 관련 증상이 있을 시, 질병관리청 콜센터(☎ 1339)로 먼저 상담 문의

귀국 후 검역 시 검역관에게 반드시 건강상태질문서 제출



여름철 건강관리 수칙

1. 수분을 잡아라

☞ 야외활동이 많은 경우, 땀을 많이 흘린 경우 수분섭취

☞ 얼음물보다는 미지근한 물



2. 청결하도록 더 노력하자

☞ 외출 후 손 깨끗이 씻기

☞ 물, 음식은 끓이거나 익혀 먹기

3. 냉장고를 과신하지 말자

☞ 일정한 보관기간이 지난식품은 즉시 폐기

4. 일광화상에는 찬물 찜질

☞ 차가운 우유나 찬물로 찜질

5. 실내외 온도 차는 적당히

☞ 냉방병 예방을 위해 실내외 온도차를 5°C 정도 유지

6. 일사병을 조심하자

☞ 운동할 때 시간마다 2~4잔

☞ 챙 넓은 모자와 선글라스

7. 꼼꼼히 자외선 차단

☞ 오전 11시~ 오후 3시까지 자외선이 가장 강함

☞ 자외선 차단제 사용 (2~3시간마다 덧바르기)

8. 열대야 극복하기

☞ 실내온도는 항상 26~28°C 유지

☞ 취침 전 과식 피하기

☞ 따뜻한 물로 목욕

9. 찬 음식이나 자극적인 음식은 삼가자

☞ 체온에 민감한 장의 기능이 떨어져서 설사를 유발

10. 비타민과 단백질을 챙기자

☞ 열량 보충으로 단백질 섭취

☞ 과일 채소 등 비타민 섭취

3차 흡연예방

1. 3차 흡연이란? (국립 암 정보센터 제공)

담배 연기가 벽이나 표면에 달라붙은 뒤 빠져나오는 것으로 담배를 피운 뒤 며칠, 몇 주, 심지어 몇 달이 지나도 잔존

- 특히 공간이 좁고, 밀폐된 흡연자의 자동차에서 쉽게 발견

2. 3차 흡연으로 인한 내 아이 체내 니코틴은 얼마나 될까?

부모가 실외에서 담배를 피우더라도 담배를 피지 않는 배우자와 12세 이하 자녀의 모발 속 니코틴 농도를 조사해보면 비흡연자 가정보다 두 배가량 많이 나옴.

3. 3차 흡연의 피해를 줄이려면?

☞ 가장 좋은 방법은 금연.

가. 실외에서 흡연한 후 최소 15분이 지난 후에 집으로

나. 집에 들어가면 샤워를 하고 이를 닦은 후 새 옷으로 갈아입고 가족과 만남

다. 흡연자의 옷은 다른 가족의 옷과 분리하여 밀폐된 용기에 담아 보관한 후 따로 세탁

2022.6.28
전주제일고등학교장

