

[10월 보건소식지]

아침, 저녁으로 일교차가 크게 느껴지는 계절입니다. 적절한 운동, 아침식사하기, 손씻기, 물 마시기, 일찍 자고 일찍 일어나기 등 일상생활에서 올바른 생활습관 실천으로 면역을 키워 건강한 가을을 보내도록 합시다.

가을철 진드기 매개 감염병 예방

출처: 질병관리청

진드기 매개 감염병이란?

- 세균이나 바이러스에 감염된 진드기에 물려 발생하는 감염병
- 찻잎가무시증, 중증열성혈소판감소증후군(SFTS) 등
- 가을철(9~11월)에 가장 많이 발생하며, **야외활동***시 진드기에 물려 감염될 수 있음
- * 주말농장, 등산, 캠핑, 성묘, 낚시 등
- 증상



■ 예방법

야외활동	예방수칙
전	<ul style="list-style-type: none"> • 밝은 색 긴팔, 긴 바지, 모자, 양말 신발 등 입기 • 진드기 기피제 뿌리기
중	<ul style="list-style-type: none"> • 풀밭에 앉을 때 돛자리 사용하기 • 풀밭에 옷 벗어놓지 않기 • 등산로를 벗어난 산길 다니지 않기 • 진드기 기피제의 지속시간 확인하고 자주 뿌리기
후	<ul style="list-style-type: none"> • 옷은 털어서 세탁하기 • 씻으면서 물린 흔적 찾아보기 • 열이 나거나 아프면 바로 병원가기



연휴기간 응급의료 이용 정보 안내

출처: 국립중앙의료원 중앙응급의료센터

- 명절 연휴 아프거나 다쳤을 때 **<응급의료정보제공>** 어플 활용하기
- 확인가능 정보
 - 내 위치 중심 실시간 진료가능 병원 찾기
 - 달맞이어린이병원*등 위치, 운영 정보 확인
 - * (달빛어린이병원) 응급실에 가지 않고도 야간·휴일 소아경증 환자에게 전문적인 소아진료를 제공
 - 야간, 주말, 연휴에 운영하는 병의원, 약구 찾기
 - 응급의료기관(응급실) 실시간 상황(혼잡도 등) 확인
 - 내 주변 자동심장충격기(AED) 찾기
 - 심폐소생술 등 상황별 응급처치 요령 확인

설치(다운로드)방법

	QR	
	안드로이드	IOS
구글 · 앱스토어에서 <응급의료정보제공> 검색 후 설치		



● 대형병원 응급실은 환자에게 캠페인 안내
(23.9.27.~10.27.)

- 아프거나 다쳤을 때 무턱대고 대형병원 응급실에 방문하기보다는 **중증도에 맞는 병원으로 방문**하여 주세요!
- 대형병원 응급실이 중증·응급환자 진료에 집중할 수 있도록 **<나의 실천이 소중한 생명을 살릴 수 있습니다.>**

중증, 경증 모호할 땐? **<119 응급의료상담>**

응급실 위치, 혼잡도 현황 등은? **<응급의료정보제공>**

헌혈 안내

헌혈은 건강과 생명을 구할 수 있는 사랑의 실천이자 생명을 나누는 고귀한 나눔입니다. **혈액은 인공 대체물이 없고, 장기간 보관이 불가능**해, 헌혈만이 수혈이 필요한 **환자의 생명을 구할 수 있는 유일한 수단**입니다.

참여를 원할 경우 보호자와 충분히 상의 후, **헌혈 참여 동의서를 작성하여 담임선생님께 10.11.(수)까지 제출 바랍니다.** 학부모 동의서를 제출한 학생만 헌혈이 가능합니다. 헌혈 참여 동의서는 별도로 안내 됩니다.

- 헌혈 일시 및 장소: 2023.10.12.(목), 학교 주차장
- 헌혈 참여 기준
 - 나이: 만 16세 이상(2007년생 헌혈 당일 출생자까지)
 - 몸무게 남자 51kg 이상(착복기준), 여자 47kg 이상(착복기준)
 - 사전에 학부모동의서를 제출한 학생
- 헌혈 시 유의사항

1. 헌혈자 안전을 위한 필수사항 : 4시간 이상의 숙면, 헌혈 전 식사
2. 수혈자 안전을 위한 제한사항

예방주사 : 독감 - 24시간, B형 간염 - 2주
치과치료 : 스케일링·발치·신경치료·치주염 - 3일
 임플란트 - 4주
약 복용 : 종합감기약 - 당일, 진통제·소염제 - 1일
 병원 처방 감기약 - 3일
 항생제·병원처방약 - 7일
건강검진 : 위내시경·대장내시경 - 4주
해외여행 : 나라불문 - 1개월
기타 : 사혈(일회용-3일, 소독용-6개월)
 부항 - 3일
 귀뜸음(일회용) - 4주
 문신(눈썹문신 포함) - 6개월

◆ 국내 말라리아 제한(위험)지역 안내

- 경기(파주시, 연천군), 인천(강화군), 강원(철원):
1년 이내(11,12,1,2,3월 제외)에 1일 이상 숙박 시 1년간 전혈 헌혈불가

◆ 자원봉사시간 인정 : 헌혈 1회당 4시간

◆ 헌혈 후 유의사항

1. 헌혈 후 반창고는 4시간 이상 부착
2. 헌혈 당일 헌혈 부위를 문지르거나 무거운 물건 들지 말 것
3. 헌혈 당일 샤워 가능, 통 목욕이나 사우나 피할 것
4. 충분한 수분 보충 및 충분한 수면

◆ 헌혈혈액 검사결과서 통보

혈액형검사, B형간염바이러스항원검사, C형간염바이러스항체검사, HTLV항체검사, 매독항체검사, 간기능검사, 총단백검사, 핵산증폭검사

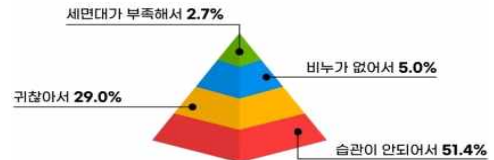
◆ 헌혈 재참여 : (전혈) 8주 후 같은 요일부터 가능(1년 이내 5회로 제한)

10월 15일, 세계 손씻기의 날

올해 16회를 맞는 세계 손씻기의 날은 2008년 10월 15일 국제연합(UN) 총회에서 각종 감염으로 인한 전 세계 어린이들의 사망을 방지하기 위한 목적으로 제정되었습니다.

2020년 질병관리청 조사에 따르면 화장실을 이용한 후 **손을 씻은 사람 중 비누를 사용한 사람은 28%밖에** 되지 않는다고 합니다.

손 씻기를 실천하지 못하는 이유



올바른 손씻기는 흐르는 물에 30초 이상 비누로 손을 씻는 것이 중요합니다.

올바른 손씻기를 실천하면 코로나19 예방은 물론 인플루엔자 같은 **호흡기 감염증**, 또 우리 주변에 발생하는 **많은 감염병을 예방**할 수 있습니다. 평소 손을 잘 씻는 습관은 본인 건강은 물론 타인의 안전을 지키는 **'셀프 백신'**입니다.



안구건조증 Q&A

안구건조증의 증상으로는 **눈의 자극감, 모래가 굴러가는 것 같은 이물감, 눈이 타는 듯한 작열감, 침침하다고 느끼는 눈의 불편감, 가려움, 눈부심, 갑작스러운 과다한 눈물** 등이 있습니다. 이러한 증상은 건조한 환경에서 장시간 집중하여 눈을 사용하거나 또는 바람이 많이 부는 곳, 햇빛이 강렬한 곳, 공기가 혼탁한 곳 등에서 심해집니다.

Q1. 눈물이 많이 나는데도 안구건조증일 수도 있나요?

A. 실내에서는 괜찮은데 실외에서, 특히 겨울철에 눈물이 많이 나는 것은 이물감 등의 자극에 대한 반사작용으로 눈물이 더 나는 것일 수 있으며, 이는 안구건조증일 때 증상이 더 심하게 나타날 수 있으므로 안과 진료가 필요함

Q2. 장시간 컴퓨터를 보아야 하는 직업일 경우 어떻게 하는 것이 도움이 될까요?

A. 작업을 하는 도중 눈을 **자주 깜빡여** 주며, 중간에 **휴식**을 취해야 함. 또 건조감이 심할 경우 **인공눈물**을 사용함

2023. 10.

전주상업정보고등학교장