숨쉬는 백년의 전통! 세계를 담을 영란인!

제 2021 - 52호

12월 보건소식

2021년 12월 2일

전주여자고등학교 보건실

☎ 710-5561

http://www.jjg.hs.kr

12월은 본격적인 겨울이 시작되는 달입니다. 날씨가 춥더라도 자주 창문을 활짝 열어 실내공기를 환기하고 적절한 신체활동을 하는 등 건강한 생활습관을 실천하며 12월을 보내시기 바랍니다. 또한 코로나19를 이겨낼 수 있도록 올바른 마스크 착용과 방역수칙을 철저히 지켜 이 시기를 슬기롭게 이겨냅시다.

12월 1일, 세계 에이즈의 날

Q HIV·에이즈가 무엇인가요?

HIV	에이즈
인체면역결핍바이러스	**후천성면역결핍증**
에이즈의 원인이 되는 바이러스로, 감염인의 체액(혈액, 정액 등)에 존재	HIV 감염에 의해 면역세포가 파괴되어 면역기능이 떨어진 상태

Q 에이즈는 어떻게 감염되나요?

• HIV 감염 경로는 명확하며, 우리나라의 경우 99% 이상이 성관계로 감염됨

감염인과의 **안전하지 않은 성관계**

감염인이 사용한 **주사기 공동사용**

감염된 여성의 **임신, 출산, 모유 수유**

감염된 **혈액 수혈**

◆ HIV·에이즈 바로 알고, 모두가 함께하는 일상

침 or 땀으로 감염? **NO**

모기 or 벌레 통해 감염? **NO**

악수 or 식사로 감염? **NO**

포옹 or 입맞춤으로 감염? **NO**

콘돔으로 감염 예방! **OK**

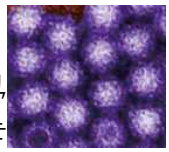
보건소에서 무료 익명검사로 감염 예방! **OK**

HIV 감염인의 꾸준한 약복용 타인 감염 가능성 DOWN! 건강한 일상 **OK**

◆ 올바른 콘돔 사용으로 에이즈 예방

노로바이러스 감염증 예방

노로바이러스란?



• 10~100개의 소량으로도 감염을 일으키고, 전염성이 강하며 급성 위장관염을 유발하는 바이러스로, 연중 발생하며 특히 초겨울부터 봄철까지 가장 많이 발생함

노로바이러스 감염증상과 감염경로

노로바이러스 감염증상

잠복기간 12~48시간

주요증상 설사, 구토, 구역질, 복통, 발열 등

노로바이러스 감염경로

• 오염된 물, 음식 등의 섭취
• 감염자 접촉을 통한 사람 간 전파
• 감염자의 분명-구토물에 의한 전파

노로바이러스 예방법

● **식중독 예방**

• 손은 흐르는 물에 비누로 30초 이상 자주 씻기

• 물은 끓여 마시기
• 식재료는 깨끗한 물로 세척하기
• 다른 식재료에 튀지 않게 주의

• 음식은 충분히 익혀먹기
• 어패류는 중심온도 85℃, 1분 이상 익히기

● **환자 및 동거가족 전파 예방**

화장실에서 설사 또는 구토했을 때에는 변기 뚜껑을 닫고 물 내리고, 주변을 철저히 소독하기

• 구토물은 소독액을 적신 종이타월로 5분 정도 덮은 후 닦고 비닐봉투에 담아 밀폐하여 폐기하기

• 문고리, 수도꼭지 등 접촉하는 표면을 자주 소독하기

• 증상이 있는 사람은 조리하지 않고 증상이 나아진 이후에도 최소 2~3일간 공동생활 피하기

겨울철 한랭질환 주의!

대표적 한랭질환

● **저체온증**

• **심부체온이 35℃ 미만으로 내려간 상태**로 심장, 폐, 뇌 등 중요 장기의 기능이 저하됨

• 증상

- 말이 어눌해지거나 기억장애 발생 / 점점 의식이 흐려짐
- 지속적인 피로감을 느낌 / 팔, 다리의 심한 떨림 증상

● **동상**

• 영하 2~10도 정도의 심한 추위에 노출되었을 때 피부조직이 얼어 혈액 공급이 중단된 상태

• 피부가 창백해지고 심하면 괴사됨

• 특히 혈류장애가 발생하기 쉬운 **코, 귀, 손가락, 발가락 등 노출부위**에 발생함

• 증상

구분	주요증상
1도	찌르는 듯한 통증, 붉어지고 가려움, 부종
2도	피부가 검붉어지고, 물집이 생김
3도	피부와 피하조직 괴사, 감각소실
4도	근육 및 뼈 괴사

● **동창**

• **비교적 가벼운 추위에 장시간 노출**되었을 때 나타날 수 있는 반응

• 피부가 빨갛게 붓거나 트고 심한 경우 물집과 궤양이 생길 수 있음

저체온증 환자 응급처치법

• 신속히 병원으로 가거나 빠르게 119로 신고

• 젖은 옷은 벗기고 담요나 침낭으로 감싸줌

• 겨드랑이, 배 위에 핫팩이나 더운 물통 등을 둠

• 의식이 있는 경우 따뜻한 음료가 도움이 될 수 있으나, 의식이 없는 경우 절대 금지

동상 환자 응급처치법

• 환자를 따뜻한 환경으로 옮김

• 동상부위를 따뜻한 물(39~42℃)에 20~40분간 담금

• 따뜻한 물수건을 대주고 자주 갈아줌

• 손가락, 발가락 사이에 소독된 마른 거즈를 끼움

• 동상부위를 약간 높게 함

• 다리, 발 동상 환자는 들것으로 운반

※ 병원을 방문하여 진료를 받는 것이 우선!

추워지면 몸에서 생기는 증상들

1. 잦은 소화불량

• 찬 공기에 노출되면 뇌와 심장에 먼저 혈액을 공급하게 되어 소화기관으로 가는 혈류량이 줄어 소화불량 증상이 나타남

• 위와 대장 운동을 조절하는 자율신경은 온도 변화에 민감하여 갑자기 기온이 떨어지면 자율신경이 온도차에 적응하지 못해 위장장애가 생길 가능성이 큼

⇒ 적당한 신체활동을 하고, 몸을 충분히 녹인 후 천천히 음식을 먹는 것이 좋음

2. 근육통

• 추운 날씨로 근육이 긴장된 상태에서 몸을 잔뜩 움츠리게 되기 때문

• 걸을 때 자주 사용하는 어깨, 허리, 발목 등에 근육이 뭉치는 증상이 나타남

⇒ 외출 전 간단한 스트레칭으로 근육을 풀어주고 기지개를 켜는 등 몸을 자주 움직이는 것이 좋음

⇒ 근육통이 생기면 따뜻한 물로 찜질을 해주거나, 반신욕을 통해 몸을 따뜻하게 하는 것이 중요함

3. 가려움증

• 겨울철 건조한 공기로 피부가 건조해져 가려움증을 느끼게 됨

• 12월과 1월경에 가장 많이 발생

⇒ 가려움을 느낄 땐 긁지 않고 참는 게 최선이며, 피부 보습 로션을 자주 바르고 과도한 사우나나 때 미는 걸 자제해 가려움의 원인을 제거하는 것이 중요함

4. 마른 기침

• 차고 건조한 공기가 기도와 폐로 들어가게 되면 신체 내부에 있던 열기와 습기를 빼앗아가 호흡이 짧아지고 마른 기침을 하게 됨

⇒ 외출 시 목도리, 마스크로 목, 코 등을 보호함