

숨쉬는 백년의 전통! 세계를 담은 영란인!



# 12월 보건소식

2022년 12월 1일

전주여자고등학교 보건실

☎ 710-5561

http://www.jyg.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.

## 12월 1일, 세계 에이즈의 날

1988년 1월 영국 런던에서 열린 세계 보건장관회의에서 참가 148개국이 에이즈 예방을 위한 정보교환, 교육 홍보, 인권존중을 강조한 '런던선언'을 채택하면서 12월 1일을 세계 에이즈의 날로 정하였습니다. '레드리본'은 혈액과 따뜻한 마음을 의미하는 에이즈 상징물로서 HIV 감염인 및 에이즈 환자와 그들을 위해 일하는 모든 사람들에 대한 지지의 표현입니다.

2022년 제 35회 세계 에이즈의 날 주제는 "우리 자신을 시험하기 : HIV 종식을 위한 형평성 달성"으로, 우리 모두가 불평등을 해소하고 AIDS를 종식시키는데 필요한 실질적인 조치를 위해 노력하라는 것입니다.

### ◆ 에이즈, 감염에서 발병되기까지 과정

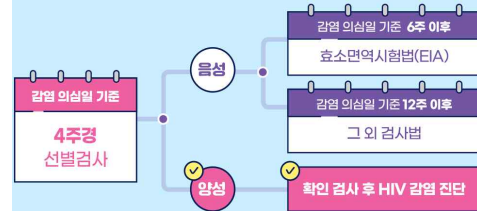
- 1 급성 증상기(감염 후 3~4주)
  - 3~4주 후에 발열, 오한, 인후통과 같은 독감 증상 발현
- 2 무증상기-잠복기(감염 후 에이즈 발병 전까지)
  - 아무런 증상도 없이 정상인과 똑같은 생활을 하지만 면역기능 감소와 감염력은 갖고 있음
- 3 에이즈 증상기(감염 후 10여년 이내)
  - 면역 저하 시 각종 기회감염 및 악성 종양 등 증상이 나타남

### ◆ HIV 검사 방법

검사의 정확성을 위해 감염 의심일로부터 약 4주경 선별검사 받는 것을 권장

병·의원 및 보건소에서 가능하며, 보건소에서는 무료 익명 검사가 가능

감염이 의심되는 날로부터 약 4주 경 받은 검사 결과가 음성일 경우, 효소면역시험법(EIA)은 감염 의심일로부터 6주 이후, 그 외 검사법은 12주 이후 재검사를 권고하며, HIV 감염 진단은 선별검사서 양성 반응이 나올 경우에 한해 확인검사를 시행함



에이즈 상담센터 ☎ 1599-8105

## 저온화상 예방

우리의 몸은 체온보다 조금 높은 40~50도의 열에 장시간 노출되면 화상을 입기 쉽습니다. 이렇게 낮은 온도에 지속적으로 노출되어 화상을 입는 것을 '저온화상'이라고 합니다.

### ◆ 난방용품별 저온화상 예방법

#### • 전기장판



뜨겁게 켜 채 잠이 들면 점차 피부의 감각이 둔감해져 저온화상을 입을 수 있음



매트 위에 이불 등을 깔아 피부에 직접 닿지 않도록 해주세요.

#### • 핫팩



핫팩은 최고 온도가 70도까지 올라가고 평균 40~70도의 상태를 장시간 유지하기 때문에 직접 닿을 경우 화상을 입을 위험이 큼



맨살에 바로 사용하지 말고 수시로 부위를 옮겨가며 사용하세요.

#### • 온열난로



가까운 거리에서 사용을 하면 저온화상을 입을 위험이 큼



1m 이상의 거리를 두고 사용해 주세요. 노출 부위에 틈틈이 보습제품을 발라 피부를 보호해 주세요.

#### • 스마트 기기



자주 사용하는 스마트 기기를 통한 저온 화상도 주의가 필요함



노트북은 다리에 올려 사용하지 말고, 스마트폰에 닿는 얼굴 부분도 안면홍조 증상이 나타날 수 있으니 장시간 사용을 주의해 주세요.

※ 온열제품이 신체에 바로 닿지 않도록 주의!

※ 온열제품은 반드시 시간을 정해두고 사용!

※ 당뇨 환자나 수면제를 복용하는 경우 더욱 주의!

## 노로바이러스 식중독 바로알기

**Q1. 노로바이러스 식중독은 다른 식중독에 비해 발생 가능성이 높다?**

A1. **YES!**



노로바이러스는 단 10개 정도로만 쉽게 전염을 일으키는 식중독균으로, 철저한 개인위생 수칙 준수를 통한 예방이 중요함

**Q2. 노로바이러스에 걸린 사람이 음식을 조리하는 것은 가능하다?**

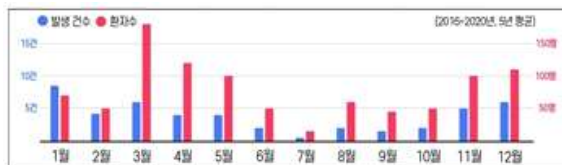
A2. **NO!**

노로바이러스에 걸린 조리종사자가 조리를 하면 노로바이러스가 전파될 수 있음. 따라서 설사, 구토 등 노로바이러스 증상이 있는 조리종사자는 즉시 조리하지 않도록 해야 함

**Q3. 노로바이러스 식중독은 겨울철에 발생률이 높다?**

A3. **YES!**

바이러스는 감염 활성이 겨울철에 강해짐. 노로바이러스는 -20°C에서도 잘 살아남을 수 있고 여름철보다 겨울철에 더 많이 발생함



**Q4. 상한 음식을 조심하면 노로바이러스 식중독에 걸리지 않는다?**

A4. **NO!**

노로바이러스는 오염된 음식 섭취만 아니라, 사람 간 접촉을 통해서도 전파됨. 따라서 증상이 있다면 가급적 사람 간 접촉 등을 피해야 함

**Q5. 예방접종을 통해 노로바이러스를 예방할 수 있다?**

A5. **NO!**

노로바이러스는 유전형이 많고 항체 유지 기간이 짧아 예방 접종은 하고 있지 않음. 따라서 개인위생과 조리도구·시설의 세척·소독을 철저히 하여 식중독을 예방할 수 있음

## 항생제 내성 극복하기

**Q1. 항생제 내성이란?**

▶ 세균이 항생제의 효과에 저항하여 생존 혹은 증식할 수 있는 능력으로, 항생제를 투여해도 항생제의 효과가 없는 상태를 의미함

**Q2. 항생제 내성, 왜 생길까요?**

▶ 항생제 내성 발생의 가장 중요한 원인은 항생제의 오·남용!

항생제에 노출에서 살아남은 세균들은 자기복제 과정에서 항생제에 내성을 갖는 형질을 선택하게 되고, 내성 유전자를 다른 세균에게 전달하여 확산시킴. 보통 항생제 내성 발생에는 사람, 동물, 환경 등 여러 요인들이 관련되어 있음

**Q3. 항생제 내성균, 언제 출현했을까요?**

▶ 최초의 항생제인 페니실린의 발견 이후로도, 새로운 항생제들이 개발되었으나, 항생제 내성균의 출현 또한 점점 빨라지고 있음

항생제명	도입시기	내성균 발견시기
Penicillin 페니실린	1941년	1~35년 후
Vancomycin 반코마이신	1958년	30~44년 후
Methicillin 메티실린	1960년	당해년도
Imipenem 이미페넴	1985년	11년 후
Ciprofloxacin 시프로플록사신	1987년	20년 후
Daptomycin 덤토마이신	2003년	1년 후
Ceftazidime-avibactam 세프트라지담-아비박탐	2015년	당해년도

**Q4. 이렇게 사용 가능한 항생제가 점점 사라지면 어떻게 될까요?**

▶ 세계보건기구(WHO)의 경고처럼, 항생제로 치료가 불가능하여 간단한 세균 감염 질환으로도 사망에 이르는 '포스트 항생제 시대(post antibiotic era)'를 맞이할지도 모름

⇒ 올바른 항생제 사용으로 우리 모두의 건강을 지켜주세요!

## 코로나19·독감 동시유행 우려

이맘때쯤 찾아오는 인플루엔자(독감), 인플루엔자는 전염성 호흡기질환으로 임상 증상은 경증에서 중증까지 나타날 수 있으며, 심한 경우 입원이 필요하거나 사망에 이를 수 있습니다. 특히 올겨울, 인플루엔자 유행이 예상되어 코로나19와 동시유행이 우려되는 상황입니다.

◆ 인플루엔자(독감) 증상



• 인플루엔자바이러스에 감염되면 1~4일(평균 2일) 후에 증상이 나타남. 발열과 같은 전신 증상은 일반적으로 3~4일간 지속되지만, 기침과 인후통 등은 며칠간 더 지속될 수 있음

◆ 인플루엔자(독감) 예방

• 어린이, 임산부, 어르신(만 65세 이상) 등은 대상자별 권장 접종 기간 내에 꼭 예방접종을 하고 마스크 착용, 올바른 손씻기, 기침예절 등 개인위생과 예방수칙을 준수하여 인플루엔자를 예방해야 함



마스크 착용

올바른 손씻기

기침 예절