



**겨울철 감염병 예방**

**인플루엔자(독감)**

○ 예방수칙

1. 예방접종 : 70~90%의 예방효과
2. 올바른 손씻기 : 비누를 사용하여 30초 이상
3. 기침 예절 지키기 : 옷소매로 가리고 기침
4. 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않기
5. 외출 시 마스크 착용하기



○ 의심증상 및 대처방법

1. 의심증상: 급격한 고열, 두통, 근육통, 콧물, 인후통, 기침 등
2. 의심증상이 있다면?
  - 등교하지 말고 신속하게 병원 진료 받기
  - 의심 또는 확진 시 등교중지
  - 마스크 착용
  - 등교중지하는 동안 학원 등 밖에 나가지 않기

**마이코플라스마 폐렴균 감염증**

○ 마이코플라스마 폐렴균 감염증이란?

마이코플라스마 폐렴균에 의한 급성 호흡기 감염증으로 연중 발생 가능하지만 주로 늦가을부터 초봄까지 유행합니다.

○ 주요 증상

- 초기 발열, 두통, 인후통이 나타나고, 이어서 기침이 2주 이상 지속
- 감기 증상과 비슷하여 자연 회복되지만, 일부 중증으로 진행되어 폐렴 등 유발 가능

○ 감염경로

- 환자의 기침이나 콧물 등 호흡기 분비물의 비말 전파
- 증상 발생 후 20일까지 전파가 가능

**겨울철 안전사고 예방 및 응급처치**

**화상**

○ 응급처치

- 흐르는 찬물로 10분 이상 화상 부위 열기 식히기
- 시계, 반지, 목걸이 등의 장신구 즉시 제거
- 물집은 터뜨리지 말고 기름 등 바르지 않기
- 화상 부위 깨끗한 거즈를 대고 붕대로 감기



○ 병원으로 가야 하는 화상

- 화학약품이나 전기화상, 흡입화상
- 화상의 범위가 넓은 경우(허벅지, 등, 배 등)
- 화상 부위가 얼굴, 손, 발 관절, 생식기관인 경우
- 화상에 의한 통증이 계속되거나 감각이 없는 경우

**동상**

○ 증상: 추운 곳에 장시간 노출된 경우

피부가 가렵고 부으며 붉은색을 띄게 된다.



○ 응급처치

- 손과 발을 깨끗이 닦고 말린 후 몸 전체를 따뜻하게 한다.
- 동상 부위는 따뜻한 물에 20~30분 담근다.

○ 예방하기

- 손발 자주 씻고 건조한 상태 유지하기
- 추위에 노출되어 있을 때는 젖은 옷 갈아입기
- 옷이나 방한화는 조이는 것 피하기
- 추위에 노출되어 있을 때는 몸을 자주 움직이고 수시로 따뜻한 물과 따뜻한 음식 먹기

**뼈의 골절상 및 타박상, 인대 손상**

○ 예방하기

- 강이나 호수에서 얼음을 타고 놀지 않는다(얼음이 깨지면 익수 사고 위험)
- 빙판길 조심, 주머니에 손 넣은 채 걷지 않기
- 눈길이나 미끄러운 길 위에서 자전거를 타지 않는다.
- 야외 활동 시 준비운동 후에 활동한다.

