



유아가 중심이 되고 놀이가 살아나는 유치원

장수한사랑유치원
제2024-43호

추석 연휴 건강관리 안내

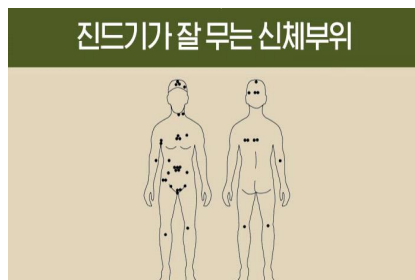
보건실
☎ 353-8832

학부모님, 안녕하십니까?

민족의 명절인 추석이 다가오고 있습니다. 추석 연휴 건강관리에 대한 내용을 안내해 드리오니 참고하시어 건강하고 즐거운 명절 되시기 바랍니다.

□ 야외활동 시 진드기 조심 - 진드기 매개 감염병 예방

◇ 진드기 매개 감염병이란? 세균 또는 바이러스를 가지고 있는 진드기가 우연히 사람 몸에 붙어 신체를 물어서 발생하는 질환



◇ 어떤 증상이 나타나나요? (보통 야외활동 1~2주 내 증상 발생)

- ▶ **프프가무시증** : 감기 증상이나 진드기에 물린 부위에 가피(검은딱지) 발생
- ▶ **중증열성혈소판감소증후군(SFTS)** : 고열, 오심과 구토, 설사, 피로감, 근육통, 오한, 기침, 가래 등

◇ 진드기에 물렸을 경우 이렇게 하세요!

- ▶ 대부분의 진드기는 피부에 단단히 고정되어 손으로無理하게 당기면 진드기 일부가 피부에 남아 있을 수 있으므로 핀셋 등으로 깔끔하게 제거, 해당 부위를 소독 받는 것이 좋으며, 필요시 가까운 의료기관을 방문합니다.
- ▶ 물린 상태에 있는 진드기는 핀셋을 이용하여 비틀거나 회전하지 않도록 주의하여 천천히 제거합니다.
- ▶ 진드기에 물린 후 1~2주 내에 고열, 두통, 기침, 구토, 설사 등의 증상이 있을 경우 병원에 내원하여 진료를 받도록 합니다.

□ 벌 쏘임 사고 예방

◇ 벌 쏘임 예방을 위한 행동 수칙

- ① 모자와 장갑, 긴 상·하의를 착용하고 벌을 자극하는 향수, 향이 강한 화장품, 헤어스프레이 등의 사용은 자제하며, 필요 시 말벌퇴치용 스프레이를 휴대합니다.
- ② 벌집을 발견하면無理하게 제거하려고 하지 말고, 보호장구 착용 후 스프레이 살충제를 사용해 벌집을 제거하거나 불가능하면 119에 신고합니다.
- ③ 벌독 알레르기가 있는 사람은 반드시 해독제를 준비하고 사용법을 익혀둡니다.

◇ 벌에 쏘였을 경우

- ① 침이 피부에 남아있다면 족집게나 핀셋으로 빼낼 경우 독이 더 퍼질 수 있으므로 신용카드 등으로 면도하듯 밀어서 빼냅니다.
- ② 벌에 쏘인 부위를 **비눗물로** 씻고, 통증완화를 위해 **냉찜질**을 합니다.
- ③ 만약 입술이나 얼굴이 붓고 숨을 쉬기 어렵거나 어지럽다면 **119**를 이용하여 **재빨리 응급실**에 갑니다.

□ 수인성/식품매개 감염병 예방 : 식중독, 비브리오패혈증, 콜레라 등



흐르는 물에 비누로
30초 이상 올바른 손씻기



물은 끓여 마시기



음식 익혀 먹기



위생적으로 조리과정 준수하기
• 칼, 도마 소독하여 사용하기
• 조리도구는 구분하여 사용하기



채소, 과일은 깨끗한 물에
씻어 껍질 벗겨 먹기



설사 증상이 있는 경우는
음식 조리 및 준비 금지

<자료 출처 - 진드기 매개 감염병 및 수인성/식품매개 감염병 예방 : 질병관리본부, 벌쏘임 예방 : 소방청>

코로나19 감염 예방 수칙

< 일상생활에서 >

- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손을 씻어주세요.
- 2시간마다 10분씩 환기해주세요.
- 기침할 때에는 옷소매나 휴지를 사용하여 입과 코를 가려주세요.
- 의료기관 등에 방문할 때에는 마스크 착용을 해주세요.
- 사람이 많고 밀폐된 실내에서는 마스크 착용이 감염 예방에 도움이 됩니다.

< 코로나19에 감염되었다면 >

- 다른 사람을 위해 마스크를 착용해주세요.
- 불필요한 만남이나 외출은 자제해주세요.
- 발열 및 호흡기 증상 등이 심한 경우 집에서 쉬고, 증상이 사라진 다음 날부터 등교가 가능합니다.
- 학교 구성원이 아프면 쉴 수 있도록 병가 등을 제공해주세요.

< 60세 이상, 면역저하자 등 고위험군 >

- 사람이 많고 밀폐된 실내에서는 마스크를 착용하세요.
- 밀폐된 실내에서 대규모 사람이 모이는 장소·행사 등은 피하세요.
- 발열 및 호흡기 증상이 나타나면 인근 병원을 신속하게 방문해주세요.

2024. 9. 13.

장 수 한 사 랑 유 치 원 장