



9월 보건 소식

배우고 익혀
바른 사람으로
자라나는 행복한 학교

9월 9일은 귀의 날

9월 9일
= 구구 데이
= 귀의 날



숫자 '구'와 '귀'의 발음이 비슷하며, 귀의 모양과 비슷한 숫자인 '9'를 연속 선택하여 매년 9월 9일, 대한이비인후과학회가 **귀의 날**로 정했다고 합니다. (WHO가 정한 귀의 날은 3월 3일) 귀의 날을 맞아 주의해야 할 **귀 질환**의 예방법을 알려드립니다.

외이도염 예방법



중이염 예방법



소음성 난청 예방법



가을철 유행 감염병 예방

특성 종류	감염 경로	증상	발생 시기
유행성 출혈열	들쥐, 잠쥐 등에 있는 바이러스가 호흡기를 통해 전파	고열, 출혈, 신장병변	10월~ 12월
렙토스 파라중	감염된 동물(들고양이, 들쥐)의 소변으로 배설된 균이 물에 난 상처를 통해 전염	고열, 두통, 근육통, 오한, 눈의 충혈	9월~ 11월
쯔쯔 가무시	관목 숲이나 들쥐에 기생하는 털 진드기의 유충이 사람을 물어서 전파	고열, 오한, 두통, 피부발진	9월~ 11월

- ▶ 산과 들에서는 긴 옷을 입습니다.
- ▶ 잔디 위에는 자리를 깔고 앉으며 잔디 위에 옷을 말리지 않습니다.
- ▶ 야외에서 집에 돌아오면 옷을 털고 목욕합니다.
- ▶ 집 주위에 들쥐, 잠쥐의 서식지를 없앱니다.
- ▶ 야외 활동 후 갑작스런 고열이 있을 때는 반드시 의료기관이나 보건소를 방문하여 진료를 받습니다.

양성평등한 명절보내기



- 명절은 어머니들의 노동절이 아닙니다.
- 온 가족이 웃고 즐기는 명절이 되기 위한 **7가지 지침**
- 1. 온 가족이 명절을 어떻게 보낼지 회의하고, 각자 명절 때 맡은 역할을 실천한다.
- 2. 남 녀가 함께 명절 일을 분담한다. (요리, 설거지 등도 남 녀가 함께.)
- 3. 명절을 늘 시댁 큰 집에서만 먼저 지내지 말고 형제 자매집에서 돌아가면서 보내고, 시댁과 친정의 순서를 두지 않고 보낸다.
- 4. 음식과 차례상을 되도록 간소하게 한다.
- 5. 조상 모시기는 남 녀가 함께 정성으로 한다.
- 6. 온 가족이 함께 즐길 수 있는 명절놀이를 한다.
- 7. 어려운 이웃과 함께 나누는 따뜻한 명절을 보낸다.



나와 내 가족의 건강을 위해 꼭 지켜야 할 추석 연휴 생활방역 수칙

[출처: 경상북도 학교 감염병 예방소식지 9호]

성묘할 때

진드기 매개 감염병

- ✓ 벌초 할 때 풀 위에 옷 벗어놓지 않기
- ✓ 성묘를 드릴 때는 돗자리 등 이용하기
- ✓ 진드기 기피제 사용하기
- ✓ 성묘나 벌초 시 피부 노출을 최소화하기 위해 긴 옷 입기
- ✓ 야외활동 후 귀가하는 즉시 목욕하기



수인성-식품매개 감염병

명절음식 준비할 때

- ✓ 30초 이상 비누로 올바른 손씻기
- ✓ 음식은 충분히 익혀 먹기
- ✓ 물은 끓여 마시기
- ✓ 설사 증상이 있는 경우에 조리하지 않기
- ✓ 위생적으로 조리하기



추석 연휴 감염병 예방법

식사를 할 때

코로나19, 결핵,
인플루엔자 등 호흡기 감염병



- ✓ 30초 이상 비누로 올바른 손씻기
- ✓ 휴지나 옷소매로 입과 코를 가리고 기침하기
- ✓ 기침이나 발열 등 의심증상 시 조기에 진료받기
- ✓ 호흡기 증상이 있을 시 마스크를 착용하기
- ✓ 예방접종 받기

해외여행을 갈 때

해외유입 감염병



- ✓ 해외여행지 감염병 확인하기
- ✓ 출국 전 예방접종, 예방약, 예방용품 챙기기
- ✓ 긴 옷을 입고 모기 퇴치제품을 사용하여 모기에 물리지 않기
- ✓ 입국 시 검역관에게 건강상태질문서 제출하기
- ✓ 귀국 후 증상발생 시 해외여행력 알리기

귀경·귀가 후에는 집에서 머무르며 발열·호흡기 증상 등을 관찰해 주세요!