



3월 보건소식

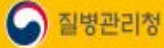
군 산 중 앙 초
가 정 통 신

(54028) 군산시 중앙로 91

☎ 443-1735(교무실), 1736(행정실)

개학시기 주의할 감염병

최근 인플루엔자(독감)를 비롯해 코로나19 등 감염병이 지속적으로 발생하고 있습니다.
호흡기 감염병 예방을 위해 개인 방역수칙을 잘 지켜야겠습니다.



감염병 알면 예방할 수 있어요
(영유아, 학령기 아동)

개학시기 주의할 감염병

수두

수두바이러스에 의한 급성 발진성 감염병

- ✓ **감염경로**
 - 환자의 수포액과 직접 접촉 (피부 병변이 주요 감염 전파원)
 - 환자 호흡기 분비물, 급성 수두 또는 대상포진 환자의 피부병변 수포액 에어로졸 흡입
- ✓ **증상(호발연령: 대부분 15세 미만)**
 - 감수성이 있는 사람 대부분 발진이 나타남
- ✓ **예방법**
 - 예방접종(소아)
 - 생후 12~15개월에 수두 백신 1회 접종
 - 13세 이상 미접종자는 4~8주 간격 2회 접종

유행성이하선염

유행성이하선염 바이러스 감염에 의한 발열성 질환

- ✓ **감염경로**
 - 비말전파, 오염된 타액과 직접접촉
 - 이하선염 발현 3일 전부터 발현 후 5일까지 전염 기간
- ✓ **증상(호발연령: 4~12세 학령기)**
 - 발열, 편측 혹은 양측 이하선의 종창 등통이 특징
 - 약 20%는 무증상 감염자이며, 일반적으로 30~40%에서 이하선을 침범
- ✓ **예방법**
 - 예방접종(소아)
 - 생후 12~15개월, 4~6세에 MMR 백신 2회 접종

수족구병

엔테로바이러스 감염에 의한 질환

- ✓ **감염경로**
 - 직접접촉이나 비말을 통해 사람 간 전파 (분변-경구 및 호흡기 경로)
- ✓ **증상**
 - [호발연령: 10세 미만, 특히 5세 이하 영유아]
 - 발열, 식욕부진, 인후통, 무력감
 - 혀, 잇몸, 뺨의 안쪽, 입천장 등에 통증성 피부병변
- ✓ **예방법**
 - 올바른 손 씻기
 - 기침 예절 지키기
 - 장난감, 놀이기구, 집기 등 청결유지
 - 수족구병 환자와 접촉 피하기

백일해

백일해균 감염에 의한 급성 호흡기 질환

- ✓ **감염경로**
 - 환자 또는 보균자의 비말 감염에 의해 전파, 전염성이 강함
- ✓ **증상(호발 연령: 전 연령)**
 - 급성 호흡기감염병, 발작성 기침이 특징적 (발열은 심하지 않음)
- ✓ **예방법**
 - 예방접종(소아)
 - 생후 2, 4, 6개월에 DTaP 백신 기초접종
 - 생후 15~18개월, 4~6세에 DTaP 백신 추가접종
 - 11~12세에 Tdap 백신 추가접종
 - * 매 10년마다 Tdap 또는 Td 백신 추가접종

2023.12.5.

호흡기감염병 예방을 위한

5대 예방수칙



첫째, 기침예절 실천

- ① 호흡기 증상 있을 시 마스크 착용하기
- ② 기침할 때는 휴지와 옷소매로 입과 코 가리기
- ③ 기침한 후에는 비누로 손씻기
- ④ 사용한 휴지나 마스크는 바로 쓰레기통에 버리기



둘째, 올바른 손씻기의 생활화

- ① 흐르는 물에 비누로 30초 이상
- ② 외출 전후, 식사 전후, 코 풀거나 기침·재채기 후, 용변 후 등
- * 비누로 손 씻으면, 호흡기 감염병 5명 중 1명이 예방 가능



셋째, 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기



넷째, 실내에서는 자주 환기하기

- ① 하루에 최소 3회, 매회 10분 이상 창문 열기
- ② 학교, 어린이집 등 공공시설에서는 출입문과 창문을 동시에 열기



다섯째, 발열 및 호흡기 증상시 의료기관 방문하여 적절한 진료받기



감염병에 걸렸다면?

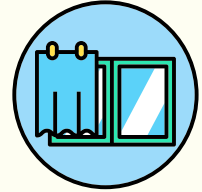
- ① (등교전) 유증상이 있으면 등교하지 않고 학교에 연락 후 병원에 갑니다.
- ② 병원진료 후 의사의 소견에 따라 격리기간동안 등교중지합니다.
- ③ 완치 후 등교시 '병명, 치료 및 격리기간'이 명시된 의사 소견서(진료확인서 등)를 제출하면 출석인정됩니다.

[출처: 질병관리청]

고농도 미세먼지 7가지 대응요령

[출처: 환경부]

1. 외출은 가급적 자제하기(야외모임, 캠프, 스포츠 등 실외활동 최소화하기)
2. 외출시 보건용 마스크(KF80, KF94) 착용하기
3. 외출시 대기오염이 심한 곳은 피하고, 활동량 줄이기
 - * 미세먼지 농도가 높은 도로변, 고사장 등에서 지체시간 줄이기
 - * 호흡량 증가로 미세먼지 흡입이 우려되는 격렬한 외부활동 줄이기
4. 외출 후 깨끗이 씻기
5. 물과 비타민C가 풍부한 과일, 야채 섭취하기
6. 환기, 실내 물청소 등 실내 공기질 관리하기
 - * 실내·외 공기 오염도를 고려하여 적절한 환기 실시하기
 - * 실내 물걸레질 등 물청소 실시, 공기청정기 가동하기
7. 대기오염 유발행위 자제하기
 - * 자가용 대신 대중교통 이용, 폐기물 태우는 행위 등 자제하기



미세먼지 관련 기저질환 서류 및 미세먼지 질병 결석 인정 절차

- ① 기저질환(천식, 알레르기, 아토피, 호흡기질환, 심혈관질환 등)을 가진 민감군임을 인정한 의사의 진단서(또는 의견서)를 학교에 제출합니다.
- ② 등교시간대 거주지 또는 학교 주변 실시간 미세먼지 농도가 '나쁨' 이상 인 경우, 학부모가 사전 연락(전화 또는 문자 등) 합니다.
- ③ 결석한 날로부터 5일 이내에 결석계를 제출하여 학교장의 승인을 받으면 **질병 결석**이 인정됩니다.
(※ 결석계 제출 시 첨부하는 증빙서류는 학기 초 최초 제출한 진단서로 해당학기 질병결석 증빙 같음 가능)

※ 학생의 각 학년 과정의 수료에 필요한 출석 일수는 해당학년 수업일수의 3분의2 이상이 되어야 함

면역력을 높이는 환절기 건강관리법

일교차가 심한 시기에는 면역력이 떨어지기 쉽습니다. 면역력이 떨어지면 신체 균형이 깨지고, 여러 질환이 발생할 수 있어요. 면역력을 높이는 환절기 건강관리법을 알아봅시다.

개인위생관리



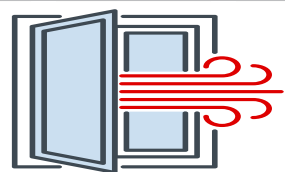
손만 깨끗하게 씻어도 세균과 바이러스를 99.8% 예방

충분한 수분섭취



신진대사가 활발할 수 있도록 충분한 수분을 섭취

상쾌한 공기



실내 공기 정화로 세균과 바이러스 전파 경로 차단

따뜻한 체온 유지



정상체온 36.5~37도를 유지하면 면역력 저하 예방

적절한 운동과 비타민 섭취



면역기능 강화, 바이러스 증식 억제

충분한 휴식



평소 휴식을 취하며 피로가 쌓이지 않도록 관리