



군산산북중 보건소식

발행일 2023.12.1.(금) | 보건실 ☎ 070-7709-0737

민주적인 학교
행복한 교직원
사랑받는 학생

12월의 건강실천

본격적인 겨울이 시작되는 달입니다. 날씨가 추워지면서 실내에서 생활하는 시간이 많아졌습니다. 춥더라도 건강을 위해서 2시간에 한번씩 창문을 활짝 열어 신선한 공기로 바꿔주세요. 실내 환기, 습도 조절, 그리고 적절한 활동으로 코로나19와 인플루엔자를 이겨내는 건강한 겨울나기 바랍니다.

NOTICE 한랭질환 예방을 위한 건강수칙

* 한랭질환이란?

추위가 직접 원인이 되어 인체에 피해를 입힐 수 있는 질환으로 저체온증, 동상, 동창, 침수병·침족병 등이 있습니다.

한랭질환은 발생 시 대처가 미흡하면 인명피해로 이어질 수 있지만 **사전에 충분한 예방법 숙지와 적절한 조치로 예방 가능**합니다.

* 한랭질환 공통 건강수칙



생활습관

가벼운 실내운동, 적절한 수분섭취, 고른 영양분을 가진 식사하기



실내환경

실내 적정온도(18~20℃)를 유지하고 건조해지지 않도록 하기



외출 전

체감온도 확인하기 (날씨가 추울 경우 야외활동 자제)



외출 시

따뜻한 옷(장갑, 목도리, 모자, 마스크 등) 입기, 무리한 운동은 하지 않기

동상

- 강한 한파에 노출됨으로써 피부 및 피부조직이 동결하여 조직이 손상되는 것
- 주로 노출부위(코, 귀, 뺨, 턱, 손가락, 발가락 등)에서 발생
- 주요증상 : 점차 흰색이나 누런 회색으로 변하는 피부색 비정상적으로 단단해지는 피부 촉감 피부 감각 저하(무감각)

- ✓ 최우선으로 신속히 병원으로 이송하기
- ✓ 환자를 따뜻한 환경으로 옮기기
- ✓ 동상부위를 따뜻한 물(38~42℃)에 20~40분간 담그기
- ✓ 얼굴, 귀에 따뜻한 물수건을 대주고 자주 갈아주기
- ✓ 손가락, 발가락 사이에 소독된 마른 거즈 끼우기
- ✓ 부종 및 통증 완화를 위해 동상부위를 약간 높게 하기
- ✓ 조직 손상 악화 방지를 위해 다리, 발 동상 환자는 들것으로 운반하기

동창

- 저온(0~10℃)다습한 상태에서 가벼운 추위에 지속적으로 노출되었을 때 나타나는 피부와 피부조직의 염증 반응
- 주요증상 : 국소부위 가려움, 따뜻한 곳에서 심해지는 가려움 심한 경우 울혈, 물집, 궤양 등 발생 가능 심하지 않은 경우 대개 별다른 치료없이 몇 주 내 호전 (일부는 약물치료가 도움이 될 수 있음)

- ✓ 따뜻한 물에 언 부위를 담가 서서히 피부를 따뜻하게 하기
- ✓ 동창 부위를 살살 마사지하여 혈액순환을 유도하고 긁지 않기
- ✓ 동창 부위를 청결하게 유지하고 보습해주기

침수병·침족병

- 물(10℃ 이하 냉수)에 손과 발을 오래 노출시키면 생기는 질환
- 주요증상 : 가렵거나 무감각하고 저린 듯한 통증(최초 증상) 진행되면서 발이나 손이 부어 보이며 피부색의 변화 (약간 빨갛게 되거나 파란색 혹은 검은색) 물집이 생기거나 조직 괴사 혹은 피부 궤양 형성

- ✓ 젖은 신발, 양말, 장갑은 벗어서 제거하기
- ✓ 추위에 노출되지 않도록 하기
- ✓ 손상부위를 따뜻한 물로 조심스럽게 씻은 후 건조시키기

저체온증

- 심부체온(내부 장기나 근육에서의 체온)이 35℃ 미만으로 떨어지는 상태
- 주요 증상 : 오한, 피로, 의식혼미, 기억장애, 언어장애 등

응급조치

- ✓ 환자가 의식이 없는 경우 119에 신고하고 따뜻한 곳으로 옮기기
- ✓ 젖은 옷은 벗기고 담요나 침낭으로 감싸주기
- ✓ 핫팩이나 가열패드 사용 시 피부화상 주의하기
- ✓ 의식이 있는 경우, 따뜻한 음료로 몸 녹이기 (단, 의식이 없는 환자에게 음료를 마시게 하는 것은 위험)

✱백일해란?

전염성이 매우 높은 급성 유행성 감염병으로 처음에는 콧물, 재채기, 미열, 경미한 기침 등의 감기와 비슷한 증상이 발생했다가 기침이 점진적으로 심해져서 1~2주가 경과하면 **빠르고 잦은 기침**이 나타납니다. 이후 **심한 기침 발작** 후 좁아진 성대를 통해 강하게 숨을 들이쉴 때 특징적인 높은 톤의 ‘**웁(Whoop)**’소리가 발생합니다.

백일해는 호흡기 분비물 등의 비말 등을 통하여 호흡기로 감염되므로 기본적으로 **손 위생 등 개인위생 수칙**을 준수하고, 기침 증상이 있는 사람과의 접촉을 피하시기 바랍니다. 또한 기침 증상이 있는 사람의 경우에는 의료기관이나 보건소에 방문하실 때 반드시 **마스크**를 착용하시기 바랍니다.

✱예방접종의 중요성

백일해 예방접종을 받은 적이 없는 경우
의사와 상의하여 연령에 알맞은 **백일해 포함 백신(DTaP, DTaP-IPV, DTaP-IPV/Hib, Tdap)**을
접종받도록 합니다.



디프테리아·파상풍·백일해(이하 DTaP) 표준 접종

접종 기준	기본접종 3회	생후 2, 4, 6개월
	추가접종 3회	생후 15-18개월, 4-6세, 11-12세
접종 기관	질병관리청 누리집(https://nip.kdca.go.kr/irhp/) 참고	
접종 비용	무료(단, 성인의 경우 유료접종)	

✱자녀가 백일해에 걸렸거나 의심될 경우

1. 백일해에 걸렸거나 의심될 경우 의료기관이나 보건소에
내원하여 진료 및 검사를 받도록 합니다.

※ 진단검사는 비인두 흡인액 등을 채취하여 백일해를 신속히
진단 및 치료하고, 추가 전파를 차단하기 위해 필요합니다.

2. 백일해를 진단받은 경우 담임선생님과 보건선생님에게
자녀가 백일해에 걸렸음을 알립니다.

3.백일해 **항생제 치료 중인 경우에는 치료 5일 후까지**
(치료를 받지 않은 경우 기침이 멈출 때까지 최소한 3주
이상 격리)는 학교 등에서의 집단 발병을 예방하기 위해
등교를 하지 않고 자택 격리치료 또는 입원치료를
받도록 합니다.

4.손 씻기를 자주하고 기침이나 재채기 할 때에는 반드시
휴지를 사용하거나 손수건이나 옷으로 가리도록 합니다.

5.타액이나 호흡기 분비물 등으로 오염된 물건은
비눗물로 소독하여 사용합니다.

♀양성평등이란?

성이 다르다는 이유만으로 차별이 있어서는 안된다는 것입니다.
양성 중 어느 특정 성(性)에 대하여 부정적인 감정이나 고정관념,
차별적인 태도를 갖지 않는 것입니다.

성 평등! 나를 나답게 자유롭게 ♀

성평등은 여자와 남자라는 성별을 떠나 각자의 차이를 인정하고
동등한 인격체로 존중하는 것입니다. 성 역할 고정관념이 사라지면

자연스런 감정과 욕구에 따라 행동할 수 있고,
내가 가진 잠재력을 마음껏 발휘할 수 있습니다.

남자다움, 여자다움에서 벗어날 때, 차별과 편견이 사라질 때,
여자와 남자를 구분하고 가르는 대립과 갈등도 사라질 것입니다.

‘나다움’을 있는 그대로 인정받는 것,
성 평등은 우리 모두를 위한 것입니다.

NOTICE 세계 에이즈의 날

매년 12월 1일은 세계 에이즈의 날

...

1988년 1월 영국 런던에서 열린 세계 보건장관회의에서
참가 148개국이 에이즈 예방을 위한 정보교환, 교육홍보,
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 사람들에게 대한
지지의 표현입니다.
”



에이즈란?

후천성면역결핍증으로 HIV 감염에 의해 면역세포가 파괴되어
면역 기능이 떨어진 상태를 말합니다.

HIV(인체면역결핍바이러스)는 에이즈의 원인이 되는 바이러스로
혈액, 정액, 모유 등 감염인의 체액에 존재합니다.

감염경로 및 예방

HIV 감염 경로는 명확하며,
우리나라의 경우 99% 이상이 성관계로 감염되므로
올바른 콘돔 사용을 통한 안전한 성관계로 예방할 수 있습니다.

...



감염인과의
안전하지 않은
성관계

감염된
혈액 수혈

감염인이
사용한 주사기
공동사용

감염된
여성의 임신, 출산,
모유 수유

에이즈는 침·땀·모·가·악수·식·사·포옹·입맞춤 등
일상생활 접촉을 통해서도 감염되지 않습니다

에이즈, 증상만으로 알 수 없어
HIV 검사로 확인
의심 말고 안심 검사



전국 보건소에서
무료 익명 검사 받으세요!
* 병의원 유료

Q 조기에 감염 사실을 확인하면!

1 빠른 치료로
건강한 삶 가능

2 타인에 대한
전파 예방

3 막대한
불안감 해소