



가정통신문

# 12월 보건소식

교무실 535-2983  
행정실 535-2973  
<http://kyoam.es.kr>

알림글

- ▶ 인플루엔자, 코로나19, 마이코플라스마 폐렴균 감염증, 백일해 등 각종 감염병이 유행하고 있습니다. 감염병 예방수칙을 꼭 지키고 증상이 있을 때는 의료기관에서 진료를 받도록합니다.
- ▶ 겨울방학이 다가옵니다. 평소 두통, 복통 등 반복되는 증상이 있는 경우, 시간을 많이 요하는 충치치료 만성질환 등이 있는 경우에는 방학기간 건강을 점검하여 더욱 건강한 모습으로 학교생활을 할 수 있도록 합니다.
- ▶ 추운 겨울철 특히 빙판길에 춥다고 손을 주머니에 넣고 다니면 넘어질 때 균형을 잡지 못하여 뼈가 부러지는 골절이나 뇌진탕 등의 위험이 있습니다. 주머니에 손을 넣고 걷지 않도록 합니다.
- ▶ 날씨가 추워 우리 몸의 면역력이 떨어지기 쉽습니다. 규칙적인 생활 습관, 균형 잡힌 식사, 운동 실천 충분한 수면 등으로 면역력을 높이도록 합니다.



## 인플루엔자(독감) 예방

- ◆ 인플루엔자는 흔히 독감으로 불리며 주로 기침 재채기 등 사람의 호흡기비말을 통해 전파됩니다.
- ◆ 증상: 감염이 되면 1~4일(평균 2일) 후에 증상이 나타나며, 38℃ 이상 고열, 기침, 인후통 두통, 근육통, 피로감, 쇠약감, 식욕부진 등 전신 증상을 보입니다.
- ◆ 전염력: **증상시작 1일 전부터 4~5일간** 가장 높아집니다.
- ◆ 등교중지
  - 해열제 없이 정상체온 회복 후 24시간이 경과할 때까지입니다.
  - 해열제를 투약한 경우, 마지막 해열제 투약 시점부터 48시간이 경과해야 합니다.
- ◆ **제4급 법정감염병**으로 등교 시 의사소견서 또는 진료확인서를 담임선생님께 제출합니다. (출석인정)
- ◆ 예방수칙
  - 올바른 손 씻기의 생활화
  - 기침 예절 지키기
  - 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기
  - 호흡기 증상이 있는 경우 마스크 착용 및 다른 사람과의 접촉을 피하고 진료받기
  - 인플루엔자 예방접종 받기



## 마이코플라스마 폐렴균 감염증 예방

- ◆ 마이코플라스마 폐렴균에 의한 급성 호흡기 감염증으로 연중 발생 가능하지만 4~7년 주기로 주로 늦가을~초봄에 유행합니다.
- ◆ 증상: 감염 초기 발열, 두통, 인후통이 나타나고 이어서 기침이 2주 이상 지속됩니다. 일반적인 감기증상과 비슷하여 자연적으로 회복 되지만 일부 중증으로 진행되어 폐렴 등을 유발할 수 있습니다.
- ◆ 감염경로: 기침이나 콧물 등 호흡기 분비물의 비말(침방울) 전파 또는 직접 접촉을 통해 감염될 수 있습니다.
- ◆ 전염기간: 증상 발현 2~8일 전부터 증상 발생 후 20일 이내입니다.
- ◆ **제4급 법정감염병**으로 등교 시 의사소견서 또는 진료확인서를 담임선생님께 제출합니다. (출석인정)
- ◆ 예방수칙
  - 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기
  - 기침이나 재채기 할 때는 입과 코를 가리기
  - 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기
  - 호흡기 증상 시 진료 및 휴식하기
  - 증상이 있는 동안 사람 많은 곳 피하기
  - 환자와 수건, 물컵 등 구분하여 사용하기 등



## 백일해 예방

◆ 백일해는 **전염성이 매우 높은 급성 유행성 감염병으로 제2급 법정감염병**입니다.

◆ 증상: 처음에는 콧물, 재채기, 미열, 경미한 기침 등의 감기와 비슷한 증상이 발생했다가 기침이 점진적으로 심해져서 1~2주가 경과하면 빠르고 잦은 기침이 나타납니다. 이후 심한 기침 발작 후 좁아진 성대를 통해 강하게 숨을 들이쉴 때 특징적인 높은 톤의 '**웁(Woop)**'소리가 발생합니다.

◆ 감염경로: 백일해는 호흡기 분비물 등의 비말 등을 통하여 호흡기로 감염되므로 기본적으로 손 위생 등 개인위생 수칙을 준수하고, 기침 증상이 있는 사람과의 접촉을 피하시기 바랍니다. 또한 기침 증상이 있는 사람의 경우에는 의료 기관이나 보건소에 방문하실 때 반드시 마스크를 착용하시기 바랍니다.

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

◆ 백일해에 걸렸거나 의심될 경우에는

- 의료기관이나 보건소에 내원하여 진료 및 검사를 받도록 합니다.

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

- 백일해를 진단받은 경우 담임선생님께 연락 합니다.

- 백일해 **항생제 치료중인 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.

- 손 씻기를 자주하고 기침이나 재채기를 할 때에는 반드시 휴지를 사용하거나 손수건이나 옷으로 가리고 하도록 합니다.

- 타액이나 호흡기 분비물 등으로 오염된 물건은 비눗물로 소독하여 사용합니다.



## 한랭질환 예방

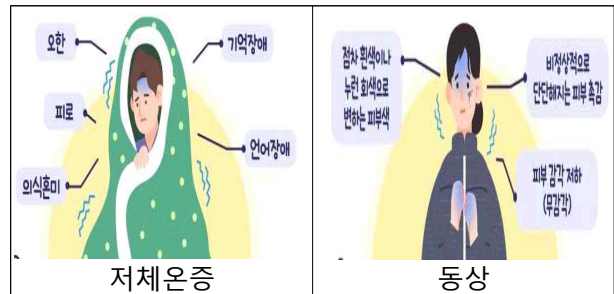
◆ 한랭질환이란 추위가 직접 원인이 되어 인체에 피해를 입힐 수 있는 질환으로 저체온증과 동상이 대표적입니다.

- 저체온증

심부체온(내부 장기나 근육에서의 체온)이 35℃ 미만으로 떨어지는 상태

- 동상

강한 한파에 노출되어 피부 및 피하조직이 동결하여 조직이 손상되는 것



◆ 한랭질환 공통 건강수칙



◆ 한랭질환 응급처치

