

9월 9일은 귀의 날



9월 9일은 대한이비인후과학회가 정한 '귀의 날'인데, 숫자 9가 귀를 닮아서입니다. 의사들은 소아의 2~4%가 난청 증상을 가지고 있으며 앞으로 소음성 난청환자가 많이 늘어날 것으로 우려하고 있습니다.

건강한 귀를 위한 생활 수칙은?

1. 큰 소리는 최대한 피합니다.
(이어폰으로 음악을 오랜 시간 동안 크게 듣거나 시끄러운 PC 방에서 몇 시간째 게임을 하거나 큰소리로 떠는 것 등)
2. 귀에 염증이 생기지 않도록 합니다.
(물놀이 후나 환절기 감기의 합병증으로 주로 생기는 중이염 주의)
3. 귀지는 보호막 역할을 하므로 함부로 파지 않습니다.
(귀가 가려울 때나 목욕 후 습관적으로 귀를 후비는 것 등은 위험한 행동)
4. 기압의 갑작스러운 변화나 약물의 오·남용 등은 난청을 일으킬 수 있습니다.

코로나19 확진 후 격리해제 궁금증 해결해드립니다(질병관리청)

● 격리해제란 무엇인가요?

->코로나19 확진환자의 *격리치료 후 기준에 따라 바이러스 전파 우려가 없다고 판단되어 격리종료하는 것을 "격리해제"라고 함

*의료기관 입원 또는 생활치료시설 등에 입소하여 치료 받는 것을 의미

-> 코로나19 격리치료 후 격리종료하는 자는 완치자가 아닌 "격리해제자"라는 단어를 사용함

* 전파 우려가 없지만 코로나19 관련 증상이 발생할 수 있으며, 완치자와는 구분됨

● 격리해제 기준은 무엇인가요?

->아래의 기준 중 하나에 해당할 경우 격리해제 가능
가. 임상경과 기반 격리해제

- 무증상자이면서, 확진일로부터 10일 경과, 이 기간동안 임상증상 미발생
- 유증상자이면서, 증상 발생 후 최소 10일 경과, 최소 24시간 동안 해열치료없이 발열이 없고 임상증상이 호전되는 추세

나. 검사 기반 격리해제

- 무증상자이면서, 확진 후 임상증상 미발생
- 유증상자이면서, 최소 24시간 동안 해열 치료 없이 발열이 없고, 임상증상 호전 추세

(공통사항)PCR 검사 결과 24시간 이상 간격 연속 2회 음성

● 격리해제 후에도 PCR검사 시 양성 반응이 있을 수 있나요?

-> 네, PCR검사 시 양성 반응이 있을 수 있음
전파력이 없는 비활성 바이러스(죽은 바이러스 찌꺼기 등)도 검출 가능하기 때문임 다만, 격리 해제 후에도 코로나19 방역수칙을 준수하여야 함.

● 격리해제의 "증명"은 무엇으로 하며, 바로 등교나 출근이 가능한가요?

-> 보건당국에서 확인한 증명서 (격리해제확인서-보건발급)가 있음

이것은 (PCR 음성확인서)를 대체할 수 있음
적법하게 발급된 격리해제 확인서 또는 음성확인서가 있는 경우 즉시 일상생활 복귀 가능

● 격리해제 후 재감염 될 수 있나요?

-> 네, 코로나 바이러스에 다시 노출되는 경우 재감염될 수 있음

따라서, 마스크 착용 및 손씻기 등과 같은 기본방역수칙을 준수해야 함.

* 격리해제 후 발열(37.5도 이상), 기침, 오한, 근육통, 인후통, 후각·미각 소실 등 코로나 관련 증상이 느껴질 경우 보건소에 반드시 말해야 함.

성 인권 행동지침



상대방의 모습을 함부로 휴대폰, 카메라로 찍어 인터넷 등에 올리지 않기



함부로 다른 사람의 신체를 만지지 않기



다른 사람의 외모, 이름을 비하하거나 놀리지 않기



피해 사실이 있을 때 지체하지 말고 신고하기

가을철 주의할 유행 감염병

가을철 중증열성혈소판감소증후군(SFTS), 쯤쯤가무시, 신증후군 출혈열과 겨울철 인플루엔자, 노로바이러스 발생이 증가할 것으로 예상됩니다.

아래 내용을 참고하여 가을철 감염병을 예방합니다.

특성 종류	감염경로	증상	발생 시기
중증열성혈소판감소증후군	SFTS-바이러스에 감염된 참진드기에 물려 전파	고열, 소화기증상 (구토, 오심, 설사)	9~10월
쯤쯤가무시	관목 숲이나 들쥐에 기생하는 털진드기의 유충이 사람을 물어서 전파	털진드기에 물린 상처, 두통, 열, 발진	10~12월
레지오넬라증	냉각탑수, 목욕탕, 건물의 급수시설에서 만들어진 물에서 증식한 레지오넬라균이 호흡기로 흡입되어 발생	발열, 기침, 호흡곤란, 전신피로감	연중, 하반기 발생 증가
인플루엔자	인플루엔자바이러스에 감염된 사람이 기침이나 재채기 시 배출되는 비말로 전파	발열, 기침, 피로감	12~4월
노로바이러스	노로바이러스가 서식하는 오염된 물 또는 음식을 섭취시 감염	설사, 구토, 복통	11~4월
수인성식품매개 감염병	세균, 바이러스, 원충 등에 오염된 음식이나 물에 의해 전파	설사, 복통, 오심, 구토, 발열	

가을철 발열성 질환 감염 예방 요령

1. 들쥐가 많은 지역의 산이나 풀밭에 가는 것을 피한다.
2. 잔디 위에 침구나 옷을 걸쳐놓지 않는다.
3. 야외활동 후 귀가 시에는 옷에 묻은 먼지를 털고 목욕.
4. 가능한 한 피부의 노출을 적게 한다(긴 옷 착용).
5. 작업 시 손발에 상처가 있는지를 확인하고 장화, 장갑 등 보호구를 착용한다.
6. 감염 우려 동물을 없애도록 노력한다.
7. 이상 증세(고열)가 있으면 의사의 진료를 받는다.

추석연휴 생활방역 수칙

나와 가족 건강을 위해 "이번 명절은 집에서 쉬기"

- **고향·친지 방문은 자제**
 - 부득이하게 방문하게 될 경우에는 실내, 대중교통 수단 내부에서 항상 마스크를 착용하고, 음식 섭취 및 대화, 통화를 자제하여 감염확산을 최소화
- **이동할 때**
 - 가급적 개인차량을 이용
 - 필요한 간식, 물 등은 사전에 준비하여 가급적 휴게소에 들리지 않고, 들리더라도 최소시간만 머무르기
- **고향 집에서**
 - 가급적 짧은 시간(기간) 머무르기
 - 어르신 등 고위험군 만나는 경우 집안에서도 마스크 착용
 - 손 씻기 등 개인방역 철저
 - 식사 시에는 개인접시에 덜어먹기
 - 차례 등 제례 참석 인원 최소화
 - 하루 2번 이상 자주 환기하기
 - 반가움은 악수·포옹보다 목례로 표현하기
- **성묘·봉안시설 방문**
 - 온라인 성묘 적극 활용
 - 혼잡하지 않은 날짜, 시간 활용
 - 최소 인원으로 최소시간 머무르기

청소년 흡연예방



담배를 권하는 친구 !! 옆에서 담배를 피우는 친구 !!

☞ 절대 진정한 친구가 아닙니다.

옆에서 못하게 말리는 친구가 진정한 친구입니다.
흡연하는 친구를 구해주는 좋은 친구가 되세요

	*출처: 질병관리청, 참여보건 연구회
--	----------------------