

## 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-보건 발급)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<br>종류     | 감염경로  | 증상                     | 발생시기          |
|--------------|---|------------------------|---------------|
| 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 음식물 섭취시 감염                        | 설사, 구토, 복통             | 11~4월         |
| 수인성식품매개 감염병  | 세균, 바이러스, 원충 등에 오염된 음식이나 물에 의해 전파                       | 설사, 복통, 오심, 구토, 발열     | 오             |

## 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 말하는 친구가 진정한 친구입니다.  
흡연하는 친구를 구해주는 좋은 친구가 되세요.

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