

여름철 건강관리 및 감염병 예방 안내문

학부모님, 안녕하십니까? 학부모님 가정에 건강과 행복이 가득하길 기원합니다.

여름철 무더위로 기온이 상승하면서 각종 감염병 발생에 각별한 주의가 요구되는 시기입니다. 이에 감염병 예방 및 관리를 위한 자료를 안내하오니 자녀가 건강한 생활을 할 수 있도록 개인위생을 철저히 준수해 주시고 감염병 예방법을 습관화하여 학생 스스로 자기건강을 유지하고 증진하는데 노력할 수 있도록 학부모님의 많은 관심과 협조 부탁드립니다.

□ 홍콩독감

◆ 홍콩 독감이란

최근 질병관리본부는 홍콩에서 발생하고 있는 계절 독감(인플루엔자)이 진정되지 않고 여전히 **경보(alert)** 수준에 있어 홍콩 여행객에게 **독감** 감염주의를 당부하였습니다. 홍콩 여행시 개인위생을 철저히 준수해 주시기 바랍니다.

- 건강한 사람은 보통 2-7일 사이 회복
- 증상은 고열, 목통증, 콧물, 근육통, 피로, 두통 및 구토, 설사 동반
- 심한 기침이 장기화될 수 있으나, 고열 등 다른 증상은 5-7일 사라짐
- 몸이 약한 사람이나 고령자에게 심각한 질병일 수 있음
- 합병증은 기관지염, 흉부감염 혹은 사망에 이를 수 있음

◆ 홍콩 여행 및 방문·체류시 유의사항

- 평소 손 씻기 개인위생 준수 철저
- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않기
- 발열이나 호흡기 증상이 있는 사람과의 접촉 피하기
- 발열 및 기침, 인후통 등 호흡기 증상 있을 경우 즉시 의료기관 방문 안내
- 여행 중 대중이 많이 모이는 곳에서는 마스크 착용
- 예방접종은 독감 및 그 합병증 예방에 효과적입니다. - 매년 가을 예방접종 권고(항체형성기간 : 2주)
- * 홍콩여행 후 의심증상 있을 시 입국 시에는 국립검역소에 신고하고 입국 후 병의원 등 의료기관 방문을 권고합니다.
- ※ 안전한 해외여행에 관한 정보: [해외안전여행홈페이지\(www.0404.go.kr\)](http://www.0404.go.kr)

□ 여름철 유행하는 감염병 예방하기

백일해	원 인	전염성이 매우 높은 급성 유행성 호흡기 감염병으로 원인균은 보르데텔라 백일해균(<i>Bordetella pertussis</i> , 그람 음성균)
	증 상	콧물, 재채기, 미열, 경미한 기침 등의 감기와 비슷한 증상이 발생했다가 기침이 점진적으로 심해져서 1~2 주가 경과하면 발작적 기침
	예방 및 치료	① 백일해 포함 백신(DTaP, Tdap) 적기접종 및 지연접종자 접종실시 ② 손씻기 및 기침예절 등 개인위생수칙 철저히 준수
일본 뇌염	원 인	바이러스에 감염된 작은 빨간집 모기에 의해 전파
	증 상	고열, 두통, 현기증, 구토, 복통, 지각 이상, 의식장애
	예방 및 치료	① 모기방역 ② 저녁·밤시간 어린이 주의 ③ 예방접종 : 만6세, 12세 각1회 추가접종
유행성 각결막염	원 인	아데노바이러스(adenovirus)에 의한 감염
	증 상	충혈, 눈곱, 이물감 및 눈물, 눈의 통증, 시력장애
	예방 및 치료	① 철저한 손 씻기 ② 유행성 눈병환자와의 접촉을 삼가 ③ 발병 시 즉시 의료기관 진료
비브리오패혈증	원 인	원인균(<i>Vibrio vulnificus</i>)에 오염된 어패류의 생식 또는 바닷물과 접촉 시 피부상처를 통한 감염
	증 상	수양성 설사, 복통, 오심, 구토, 발열, 두통 1/4에서 혈성 또는 점성 설사, 고열, 백혈구 수치 상승 등 세균성이질과 비슷한 임상양상
	예방 및 치료	어패류는 익혀먹고(56℃이상 가열), 피부상처가 있는 사람은 해수욕 등 바닷물 접촉에 의한 감염 주의

무더위에 폭염피해 예방하기

지구온난화와 여름철 평균기온 상승으로 폭염일수 빈도 및 강도가 증가추세에 있으며, 여름철 무더위로 폭염특보(주의보 및 경보)가 발령될 수 있어 폭염건강 피해 예방 수칙을 안내드리오니 폭염과 무더위로부터 건강한 여름을 나도록 합시다.

【 폭염 건강피해 예방수칙 】

1. 식사는 가볍게 하고, 충분한 양의 물을 섭취합니다.
단, 수분섭취를 제한하는 질병을 가진 경우는 주치의와 상의합니다.
2. 땀을 많이 흘렸을 때는 스포츠 음료 등으로 염분과 미네랄을 보충합니다.
단, 염분섭취 제한 질병을 가진 경우 섭취 전에 주치의와 상의합니다.
3. 헐렁하고 가벼운 옷을 입습니다.
4. 무더운 날씨에는 야외활동을 삼가며 햇볕을 차단합니다.
야외 활동시엔 일광화상을 입지 않도록 창이 넓은 모자와 선글라스를 착용하고, 자외선 차단제를 바릅니다.
5. 가급적 실내에서 활동하며 냉방기기를 적절히 사용하여 실내온도를 적정 수준(26~28℃)으로 유지합니다.
6. 갑자기 날씨가 더워질 경우 자신의 건강상태를 살피며 활동의 강도를 조절합니다.
또한 스스로 몸의 이상증상(심장 두근거림, 호흡곤란, 두통, 어지럼증)을 느낄 경우 즉시, 휴식을 취해야 합니다.
7. 주변 사람의 건강을 살핍니다.
고위험군인 노인, 영유아, 고도 비만자, 야외 근로자, 만성질환자(고혈압, 심장질환, 우울증 등)는 폭염시 각별한 주의가 필요합니다.
8. 주정차된 차에 어린이나 동물을 혼자 두지 않습니다.
(창문을 일부 열어두어도, 차안의 온도는 급격히 상승함으로 각별한 주의요함)
9. 응급환자가 발생하면 119에 전화 후 다음의 응급처치를 취합니다.
 - 환자를 그늘진 시원한 곳으로 이동시킵니다.
 - 가능한 모든 방법을 동원하여 재빨리 환자의 체온을 낮추도록 합니다.
 - 시원한 물을 마시게 합니다.
단, 의식이 없는 환자에게는 물을 먹이지 않습니다.

☛ 자세한 내용은 <소방방재청 홈페이지 www.nema.go.kr 참조>

< 폭염 기준 >

- ◆ 폭염주의보: 6~9월에 일 최고기온 33℃ 이상이 2일 이상 지속 예상
- ◆ 폭염 경보: 6~9월에 일 최고기온 35℃ 이상이 2일 이상 지속 예상

식중독 예방해요 !!

- = 모든 음식은 익혀먹고, 물은 끓여먹으며 한번 조리된 식품도 먹기 전에 반드시 재가열합니다.
- = 쓰레기를 위생적으로 처리하여 해충(파리)를 없애도록 하고 날 음식과 조리된 음식이 섞이지 않도록 주의합니다.
- = 음식을 조리 전과 먹기 전에는 충분히 비누로 손을 씻도록 하며, 주방은 항상 청결하게 합니다.
- = 손에 상처 등이 있을 때 요리하지 않도록 하며, 불량식품이나 길거리 음식 등은 사먹지 않습니다.

< 식중독예방 생활 수칙 >

- ① 식사 전 또는 조리 시 손을 깨끗이 씻을 것 ♠ 1830 -하루 8번 이상 30초간 비누로 손씻기
- ② 가급적 날 음식을 피하고 충분히 익혀 먹을 것
- ③ 과일이나 채소는 반드시 씻어 먹을 것
- ④ 고기와 생선 등 날 음식을 썬 다음에는 칼이나 도마 및 손을 반드시 깨끗하게 씻을 것

호 남 제 일 고 등 학 교 장