



혁신으로 앞서가는 남원용성중학교

9월 보건소식지

< 가정통신문 >

주 소 : 남원시 춘향로 73
(<http://www.nwys.ms.kr>)
교무실 : (063) 633-4549
팩 스 : (063) 631-4734

코로나19 의심증상자 예방 수칙

잠잠해지던 코로나19가 다시 확산됨에 따라 학생과 학부모님들은 코로나19 예방에 더욱 주의를 기울여 주시기 바랍니다. 학생들은 가방 안에 여분의 마스크를 보관하여 필요시 사용할 수 있도록 준비하시기 바랍니다.

★ 코로나 19 의심증상자 예방수칙 ★

- 1) 등교나 출근을 하지 않고 외출 자제하기
- 2) 선별진료소 문의 및 우선 방문 후 진료받기
- 3) 38도 이상 고열 지속되거나 증상이 심해질 경우
- 콜센터(1339, 지역번호+120), 관할보건소 문의
- 의료기관 방문 시 마스크 착용 및 자차 이용하기
- 진료 의료진에게 해외여행력 및 호흡기 증상자와의 접촉 여부 알리기
- 4) 외출, 타지역 방문을 자제하고 자가격리자는 의료인, 방역 당국의 지시 철저히 따르기

인플루엔자 예방접종 무료 지원 안내

지원대상	생후 6개월 ~ 만 18세 (2002.1.1. ~ 2020.8.31. 출생)
지원기간	(2회 접종 대상자) 2020.9.8(화)~2021.4.30.(금) (1회 접종 대상자) 2020.9.22(화)~2021.12.31.(목) *예방접종 일정 및 횟수는 예진 의사와 상담
접종기관	지정 의료기관 및 보건소 (보건소는 방문 전 확인 필수)



● 사전예약 신청

- ① 예방접종도우미 누리집(<https://nip.cdc.go.kr>)
- ② 모바일 앱
- ③ 전화예약 이용



안드로이드 용



아이폰 용

● 의료기관 방문 시 행동수칙

	지정된 예약일에 유선확인 후 방문
	보호자와 대상자 모두 마스크 착용
	손소독 등 개인위생수칙 준수
	대상자, 보호자는 코로나19 증상 있을 시 내원 전 알리기
	접종 후 현장에서 15~30분 머물며 이상반응 관찰 후 귀가 15~30분

※ 인플루엔자 백신은 인플루엔자 예방을 위한 백신으로, 코로나19를 예방할 수 없습니다.

9월 9일은 귀의 날

9월 9일은 대한이비인후과학회가 정한 '귀의 날'입니다. 숫자 9가 귀를 닮아서입니다. 최근에는 각종 생활 소음에다 이어폰, 헤드폰 사용으로 **청소년 소음성 난청이 증가**하는 추세입니다. 소음성 난청의 경우는 근본적 치료법이 없다고 하니, **치료보다 예방이 필수**입니다.



1. 귀지는 자연스럽게 배출되도록

귀지는 외이도의 습도를 유지하여 박테리아 등의 번식을 막는 보호막을 형성해 세정 작용을 하므로 적당한 귀지가 있어야 건강합니다. 귀지를 제거하려고 하면 보호막을 파괴해 박테리아를 번식시키고 염증이 발생할 수도 있으므로 자연스럽게 밖으로 배출되도록 하는 것이 좋습니다.



2. 이어폰 착용 60-60 법칙 지키기

세계보건기구의 권고에 따라 최대 음량의 60% 이하, 하루 60분 정도만 이어폰을 사용하는 것이 좋습니다. 또 30분 사용하면 10분은 귀를 쉬게 하고 일주일에 한 번 정도 이어폰 부분을 소독합니다.

3. 하루에 10분씩 귀 마사지하기

귀에는 우리 몸이 축소되어 있다고 할 만큼 각 부분들과 밀접한 관련이 있어 귀 늘리기, 귀접기, 귀 밀어내기 등 귀 지압을 하루 10분 정도 하면 좋다고 합니다. 귀 마사지는 피로 해소와 혈액순환에도 좋습니다.



양손으로 귓볼을 잡고 아래로 잡아당기기



귀의 윗부분과 아랫부분을 접어 서로 맞닿게 하기

여름철 설사감염병 주의

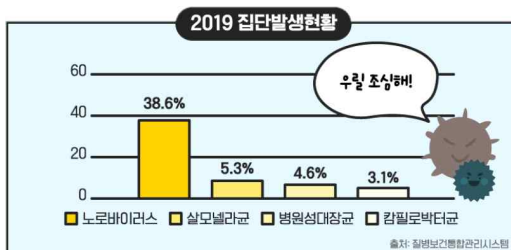
● 설사 감염병(장관감염증)이란?

- 병원성 세균, 바이러스, 원충에 오염된 물 또는 식품 섭취로 인해 구토, 설사, 복통 등의 장관 증상이 주로 발생하는 질환
- 여름철 집중호우로 인한 수재 발생 시 집단 설사 예방을 위한 각별한 주의가 필요

● 주요 원인



● 감염원인



- 특히 고온 다습한 여름철에 설사 감염병을 일으키는 병원체의 활동이 ①장마철 강우량 증가 ②하수·하천 범람 ③채소류 및 지하수 식중독균 오염으로 활발해지는데 이는 설사 또는 복통, 구토 등 증상들을 발생하게 하여 주의가 필요합니다.

● 감염 증상



구토



설사



복통

● 예방수칙



흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기



음식은 충분히 익혀 먹고, 물은 끓여 마시기



채소나 과일은 깨끗한 물에 씻어 껍질 벗겨 먹기



설사, 구토 등의 증상이나 손에 상처가 있을 시 조리하지 않기



설사나 구토 증상 발현 시 신속하게 병원 방문하기

흡연과 코로나19

흡연을 하면 코로나19 감염 가능성이 높아지는 것으로 나타났습니다. 보건복지부는 1일 흡연은 코로나19의 감염 가능성과 환자의 중증도·사망 위험을 높인다고 전했습니다.

흡연을 하면 담배와 손가락에 입이 닿게 되므로 바이러스가 흡연자의 입과 호흡기로 들어갈 가능성이 높아지며, 흡연으로 흡입하는 독성물질은 심혈관, 폐, 면역 기능을 손상시켜 코로나19 감염 가능성을 높입니다.

또한 흡연은 심혈관 질환, 암, 호흡기 질환, 당뇨병과 같은 질병을 야기하고, 이러한 기저질환을 가진 사람은 코로나 19에 감염된 경우 병세가 더욱 악화되고 사망 위험이 커질 수 있습니다.

