


안녕하십니까?
따뜻한 날씨가 많아지면서 야외활동이 늘어나는 계절입니다. 야외활동이 늘어나면 벌레 물림에 주의해야 합니다. 계절별로 주의해야 하는 벌레, 벌레 물림으로 인한 주요 특징과 증상, 벌레에 물리지 않도록 예방법을 알아 건강한 6월이 되시기 바랍니다.



야외 활동이 늘어나는 계절, 벌레 물림에 주의해야 해요.


모기는 말라리아를 매개할 수 있어요.



모기

서울, 인천, 경기, 강원 지역 등에서 매년 700명 내외의 환자가 꾸준히 발생하고 있어요.


벌소임에 의해 쇼크가 발생할 수 있어요.



벌

최근 5년 동안 24명이 벌 쏘임에 의해 사망하였고, 그 중 15명은 아나필락시스 쇼크로 사망했어요.

진드기는 감염병을 매개할 수 있어요.



진드기

특히 진드기 물림에 의한 중증열성혈소판감소증후군은 2013년 첫 환자 발견 이후 2023년까지 총 1,895명의 환자가 발생한 위험한 감염이지만, 백신과 치료제가 없어요.

진드기 매개감염병

프프가무시증, 중증열성혈소판감소증후군, 라임병, 진드기매개뇌염

계절별로 주의해야 하는 벌레가 있어요.

4~10월



일몰 직후부터 일출 직전에 주로 활동하므로, 야간에는 외출을 자제해야 해요.

8~9월



벌의 산란기로 벌의 개체수가 증가하고 민감해져요. 벌초, 성묘 시 주의해야 해요.

9~11월



주말농장, 등산, 캠핑, 성묘, 낚시 등 활동 시 주의해야 해요.

벌레 물림으로 인한 질병의 주요 특징과 증상은 어떻게 다를까요?

모기에 물렸을 때



말라리아 감염

- 말라리아 감염 시 하루는 열이 나고 하루는 열이 전혀 없다가 그 다음날 다시 열이 나는, 삼일열이 특징이에요.
- 오한, 발한, 두통, 근육통, 오심, 구토, 설사가 나타날 수 있어요.

벌에 쏘였을 때



아나필락시스

- 벌독 알레르기가 있는 약 1%의 사람에서 나타나요.
- 흔히 불안감으로 시작되고, 저림과 현기증이 뒤따라 나타나요.
- 이후 전신 두드러기, 부기, 호흡곤란, 실신 등이 발생할 수 있어요.

진드기에 물렸을 때

프프가무시증

- 검은 딱지(가피)가 생겨요.
- 발열, 근육통, 오한, 발진, 두통이 발생할 수 있어요.

중증열성혈소판 감소증후군

- 붉은 반점이 생겨요.
- 고열, 구토, 설사, 두통, 근육통이 특징이며, 치사율 약 20%로 매우 높아요.

라임병

- 과녁모양의 붉은 반점이 생겨요.
- 발열, 오한, 피로감, 두통, 관절통이 발생할 수 있어요.

벌레에 물리지 않게 이렇게 예방하세요 1

	야외 활동을 할 때는 긴 팔 상의, 긴 하의를 입어 피부 노출을 최소화해야 해요.		밝은 색 계열의 옷을 입으세요. 어두운 색의 옷은 벌의 공격성을 높이고, 말라리아 매개 모기가 선호하므로 피해야 해요.
	모기피제, 진드기 기피제 등 벌레퇴치제를 사용해요.		풀밭에 앉거나 눕지 마시고, 돛자리를 사용해요.
	벌을 자극하는 향수, 스프레이, 과일, 달콤한 음료는 최대한 자제해요.		벌집을 발견하면 자세를 낮추고 천천히 이동해요.

벌레에 물리지 않게 이렇게 예방하세요 2

	동작을 크게 하지 않아야 해요.		야외 취침 시 방충망을 점검하고, 모기장을 사용해요.
	야외 활동 후 실내에 들어갈 땐 옷에 붙은 벌레를 털어내야 해요.		야외 활동 후 진드기가 몸에 붙어 있는지 꼼꼼하게 확인해야 해요.
	야외 활동 후 반드시 옷은 세탁해야 해요.		야외 활동 후 반드시 샤워를 해야 해요.

벌레에 물리면 이렇게 대처하세요

	물린 위치 주변의 엑세서리 를 제거해요.
	물린 부위를 깨끗한 물 로 충분히 세척해요.
	벌에 물린 경우, 벌침은 신용카드 등으로 면도하듯 밀어서 빼내요. ※ 집게, 핀셋, 손가락 등으로 제거하면, 오히려 벌침 안에 남은 독이 몸 안으로 들어갈 수 있어요.
	물린 부위를 얼음팩 등으로 냉찜질 해요. ※ 통증을 방지하기 위해 수건을 덧대어 얼음팩이 피부에 직접 닿지 않도록 하세요.
	통증이 너무 심하거나, 어지럽고, 가슴이 두근거리고, 속이 울렁거리는 증상이 발생하면 바로 의료기관을 찾아가세요.

6월 9일은 구강보건의 날 !!

1946년 대한치과 의사사회에서 어린이 첫 영구치 어금니가 나오는 시기인 6세의 '6'과 어금니(구치, 臼齒)의 '구'를 숫자화하여 6월 9일에 '구강보건의 날'로 정했습니다.
가정에서도 식사 후 반드시 이 닦는 습관을 가질 수 있도록 교육해 주시기 바랍니다.

구강건강 관리지수 높이는 생활수칙

- **올바른 칫솔질** - 프라그가 잘 끼는 치아와 잇몸 경계 부위를 잘 닦고, **회전법**으로 닦습니다.



- **치실과 치간 칫솔 사용과 혀 닦기**
- **치아에 좋은 식품 먹기**
 - 우유, 칼슘, 치즈, 멸치, 야채&과일
 - 나쁜식품 : 달고 끈끈한 간식, 탄산음료
- **치과정기검진 받기** 6개월마다 검진, 스케일링, 불소도포, 홈메우기

<출처 : 문화일보>

2024년 6월 4일



공립
단설

삼봉유치원장