



9월 보건소식

교 장 김난희
교 감 황상규
보 건 박민영
2021. 09. 13.

(우)55341 전북 완주군 삼례읍 신금로53-23

☎ 063-291-2624,

<http://samrye.ms.kr>.

코로나19 예방 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, 음식섭취 및 대화, 통화를 자제하여 감염확산을 최소화

이동할 때

- 가급적 개인차량을 이용
- 필요한 간식이나 물 등은 사전에 준비하여 가급적 휴게소에 들르지 않고, 들르더라도 최소시간만 머무르기

고향 집에서

- 가급적 짧은 시간(기간) 머무르기
- 어르신 등 감염 고위험군(취약군)을 만나는 경우, 실내에서도 마스크 착용
- 차례 등 제례 참석 인원 최소화
- 반가움은 악수·포옹보다 목례로 표현하기

성묘·봉안시설 방문

- 온라인 성묘 적극 활용
- 혼잡하지 않은 날짜, 시간 활용
- 최소 인원으로 최소시간 머무르기



가을철 유행 감염병 예방법

종류	특성	감염 경로	예방법
콜레라		날 것 또는 덜 익은 해산물, 환자 대변이나 구토물에 오염된 식품을 통해 전파	<ul style="list-style-type: none"> - 안전한 식수 음용 - 오염된 음식물 섭취 금지 - 물과 음식물은 끓이고 익혀서 섭취
레지오넬라병		냉각탑수, 에어컨 등의 오염된 물속의 균이 비말 형태로 인체에 흡입	<ul style="list-style-type: none"> - 깨끗한 물 섭취 - 에어컨 청소 수시 관리
중증열성혈소판감소증후군(SFTS)	<ul style="list-style-type: none"> - 진드기는 풀숲, 잔디밭 등 야외에 서식 - 발생 시기는 4~11월 - 감염되면 피 속에 혈소판이 줄면서 생명 위험 - 신속히 진료받기 - 현재 치료약이 없음(치사율 20%) 		<ul style="list-style-type: none"> - 풀밭 등 야외활동 주의. 긴 팔, 긴 바지, 모자 착용 - 풀밭 위에 돛자리 깔고 앉기 - 외출 후 세탁, 샤워하기. 내 몸에 진드기 확인하기 - 진드기에 물렸다면 바로 손으로 떼어내지 말고, 핀셋을 사용하여 조심스럽게 천천히 제거
유행성 출혈열		들쥐, 집쥐 등에 있는 바이러스가 호흡기를 통해 전파	<ul style="list-style-type: none"> - 산과 들에서는 긴 옷 입기 - 잔디 위에는 자리를 깔고 앉으며, 잔디 위에 옷을 말리지 않기
렙토스피라병		감염된 동물(들고양이, 들쥐)의 소변으로 배출된 균이 몸에 난 상처를 통해 전염	<ul style="list-style-type: none"> - 야외에서 집에 돌아오면 옷을 털고 목욕하기
쯔쯔가무시병		숲이나 들쥐에 기생하는 털 진드기의 유충이 사람을 물어서 전파	<ul style="list-style-type: none"> - 집 주위에 들쥐, 집쥐의 서식지 없애기 - 야외 활동 후 고열 시 즉시 병원진료 받기

9월 9일 “귀의 날”

귀의 날이란?

9월 9일은 대한이비인후과학회가 매년 귀 건강을
환기시키고자 지정한 **귀의 날**입니다!
세계보건기구(WHO)기준 귀의 날은 3월 3일입니다.



'사람의 귀에 맑고 환한 열쇠를 달겠다'는
슬로건을 걸고 숫자 9가 귀 모양을 닮아
9월 9일로 정해졌습니다.



난청자가진단

- ☐ 여성과 아이들의 소리가 잘 들리지 않거나 이해하는데 어려움이 있다
- ☐ 말하는 사람과 정면에서 대화하지 않으면 대화를 이해하는데 어렵다
- ☐ 사람들이 중얼거리거나 단어를 불명료하게 발음할 때 이해하는데 어려움이 있다
- ☐ 사람들이 충분히 크게 이야기 했다고 느꼈는데도 되묻는 경우가 자주 있다
- ☐ 주변 가족보다 TV나 라디오를 크게 듣는 편이다
- ☐ 여러사람들과 동시에 대화하는 경우 말소리를 이해하는데 어려움을 느낀다
- ☐ 듣는 것에 어려움을 느끼는 장소인 그룹미팅, 사회행사, 공공편의시설, 가족모임 등이 꺼려진다
- ☐ 멀리 떨어져 있는 곳(영화관, 콘서트장 등)은 다른 공공장소 등에서의 소리를 듣는 것에 스트레스를 받는다
- ☐ 귀 또는 머리에서 소리(이명: 쉬쉬, 위위 소리, 귀뚜라미 소리 등)가 들린다

★ 만일 아래의 질문에서 적어도 3개 이상에 해당된다면
청력평가 또는 전문가의 상담을 받아보세요. [출처: 스타키코리아]

난청 예방법



감기, 중이염 조심하기
감기가 장기간 지속될 경우 중이염 발생률 증가



젖은 면봉, 귀후비개 사용 자제하기
귀를 자주 건드릴 경우, 물리적 손상으로 염증 발생



큰소리 노출 피하기/이어폰 사용 줄이기
지속적으로 소음을 들을 경우 난청 발생률 증가



항생제 주사 장기투여 시 주의하기
특정 계열 항생제 주사 장기간 맞을 경우 청력 손실 위험



지속적인 청력평가
난청이 있는 경우, 1년에 한번씩 정기적인 청력 확인 필요

9월 10일 “자살 예방의 날”

우리나라는 자살의 위험성을 알리고 자살예방을 위한
사회 분위기 조성을 위해 ‘자살예방 및 생명존중 문화
조성에 관한 법률’ 제16조에 ‘자살 예방의 날’을 법정
기념일로 지정하고 있습니다.



우울증 예방법과 극복 방법

먼저 스트레스를 자주 받는 상황이라면 운동, 여행 등 **자신
만의 스트레스 해소 방법을 찾고, 단순작업을 통해 마음을
안정**시키고 정화하는 것이 좋습니다.

또한 **근육 긴장을 이완**시켜 정신적 긴장을 해소하거나, 환
한 빛은 우울증상 개선에 효과적이므로 **화창한 날 야외활동**
을 하거나 일광욕을 합니다. 평소 심신이 긴장한 상태라면
카페인 함유 식품을 삼가는 것이 좋습니다.



나 사랑하기

스스로를 열등하게 만드는 사람은 바로 나 자신입니다. ‘**난
참 괜찮은 사람이야.**’, ‘**이 세상에 꼭 필요하기 때문에 태어났
어.**’ 등 늘 긍정적인 자기 암시를 하고, 지극히 사소하고 작은
것이더라도 어떤 일을 성취했을 때 자기 자신에게 ‘**참 잘했다**’
는 칭찬을 하면 자기 스스로 기쁨과 행복을 느끼게 되면서
자기존중감을 높일 수 있습니다.

성교육 - 경계 존중

구분	구체적인 경계 침해 사례
물리적 경계	- 동의 없이 상대방 휴대전화를 가져와서 보기 - 노크하지 않고 갑자기 문 열기
신체적 경계	- 원치 않는데 신체를 만지거나 어깨 주무 르기, 엉덩이 툭툭 치기 - 친근감의 표현으로 손으로 치거나 발로 차기
언어적, 감정적 경계	- 소리 지르기, 위협하기, 계속 전화하기 - 상대방이 뭐하는지 계속 물어보기 - 무작정 찾아오기 - 싫다고 하는데도 계속 따라다니기
시각적 경계	- 남의 몸 몰래 엿보기 - 자기 신체의 특정부위를 일방적으로 보여 주기 - 음란물을 일방적으로 보여주기 - 인터넷, SNS 등에 허락받지 않고 사진이 나 동영상 올리기

우리 모두는 눈에 보이지 않지만 경계가 있습니다.
상대방의 경계는 침범하지 않고 존중해야 합니다.