



12월 모범소식지

추운 겨울이 성큼 다가왔어요. 기온이 내려가면 면역력의 약화로 각종 호흡기감염병에 걸리기 쉬우므로 1830 손 씻기, 올바른 기침예절 지키기, 마스크 착용하기 등 개인위생수칙을 준수하여 감염병을 예방해요.

백일해 예방

최근 질병관리청의 백일해 감시 결과, 백일해 환자 발생 증가로 백일해 예방 관련 안내드립니다.

▶ 백일해란?

- 전염성이 매우 높은 급성 유행성 감염병으로
- 콧물, 재채기, 미열, 경미한 기침 등의 감기와 비슷한 증상이 발생했다가 기침이 점진적으로 심해져서 1~2주가 경과하면 빠르고 잦은 기침 이후 심한 기침 발작 후 좁아진 성대를 통해 강하게 숨을 들이쉴 때 특징적인 높은 톤의 ‘웁(Whoop)’소리가 발생
- 호흡기 분비물 등을 통하여 호흡기로 감염
- 손 위생 등 개인위생 수칙을 준수, 기침 증상이 있는 사람과의 접촉을 피하고, 기침 증상이 있는 경우 마스크를 착용

▶ 예방접종의 중요성

- 백일해 예방접종을 받은 적이 없는 경우 의사와 상의하여 연령에 알맞은 백일해 포함 백신(DTaP, DTaP-IPV, DTaP-IPV/Hib, Tdap)을 접종

▶ 백일해에 걸렸거나 의심될 경우

- 백일해에 걸렸거나 의심될 경우 의료기관이나 보건소에 내원하여 진료 및 검사
- 백일해를 진단받은 경우 담임선생님에게 알림
- 백일해 항생제 치료중인 경우에는 치료 5일 후까지 학교 등에서의 집단 발병을 예방하기 위해 등교를 하지 않고 자택 격리치료 또는 입원치료
- 손 씻기를 자주하고 기침이나 재채기할 때, 반드시 화장지나 손수건, 옷으로 가리고 함

디프테리아·파상풍·백일해(이하 DTaP) 표준 접종

기준	기본접종 3회	생후 2, 4, 6개월
	추가접종 3회	생후 15-18개월, 4-6세, 11-12세
기관	질병관리청 누리집 (https://nip.kdca.go.kr/irhp/) 참고	
비용	무료(단, 성인의 경우 유료접종)	

인플루엔자(독감) 예방수칙



인플루엔자란?

- 흔히 “독감”이라고 불리는 인플루엔자는 감염이 될 경우 일반적인 감기 증상과 함께 고열, 근육통, 식욕 감 등의 전신증상이 나타나는 것이 특징인 급성 호흡기 질환입니다.
- 인플루엔자 합병증으로 세균성 폐렴, 중이염 등이 발생할 수 있고 심부전증, 천식, 당뇨 등과 같은 만성질환을 악화시켜 심각한 합병증이 발생할 수 있는 위험이 있기에 개인위생수칙 준수와 함께 예방접종이 권장됩니다.



예방접종 받기

유행성 인플루엔자 예방접종 받기

예방수칙 준수

흐르는 물에 비누로 30초 이상 꼼꼼하게 자주 씻기



기침 시 옷소매나 휴지로 입과 코를 가리기

씻지 않은 손으로 눈·코·입 만지지 않기

매일 주기적으로 환기하고 자주 만지는 표면은 청소·소독하기

아프면 등교하지 않기

발열 또는 호흡기 증상 발생 시 등교하지 말고 진료 또는 검사받기

증상발생 후 감염력이 소실(해열 후 24시간 경과)될 때까지 어린이집, 유치원, 학교, 학원 등에 등원·등교 하지 않기

겨울철 장염, 노로바이러스 예방

노로바이러스는 영하의 추운 날씨에도 오래 생존하고, 크기가 매우 작으며, 항생제로도 치료가 되지 않는 바이러스로 노로바이러스성 위장염은 나이와 관계없이 전 세계에 걸쳐 산발적으로 발생합니다.

● 감염경로

1. 노로바이러스에 오염된 음식물 또는 물 섭취
2. 사람의 분변에 오염된 물이나 식품
3. 감염자의 대변 또는 구토물

● 주요 증상 및 치료

1. 주요증상 : 오심, 구토, 설사, 복통, 권태감, 열 등
⇒ 증상발현 후 24시간~72시간이 되면서 증상 호전



2. 치료 : 탈수 및 전해질 장애를 교정하는 대증치료

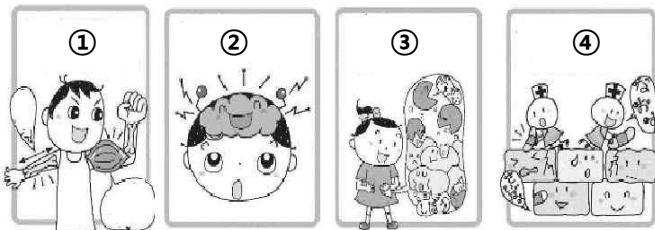
● 개인위생관리 요령

1. 화장실 사용 후, 귀가 후, 조리 전 손 씻기 생활화
2. 지하수 사용 자제, 식수는 끓여서 섭취
3. 굴, 어패류는 85℃ 이상 1분간 가열하여 섭취하고, 음식물을 맨손으로 만지지 않도록 주의
4. 채소, 과일은 흐르는 물에 깨끗이 씻어 섭취
5. 감염 의심 즉시 의료기관을 방문하여 의사 지시를 따르고, 화장실, 변기, 문손잡이 등은 가정용 염소 소독제를 40배 희석(염소농도 1,000ppm)하여 소독하는 것이 좋습니다.

☞ 가정용 염소 소독제(4%) 40배 희석 방법
⇒ 1,000ml 제조 시: 물 975ml+염소 소독제 25ml

성장호르몬이 하는 일

우리가 성장하는데 꼭 필요한 성장호르몬은 밤 10시부터 새벽 2시 사이에 가장 많이 배출된다고 하는데, 성장호르몬의 역할은 다음과 같습니다.



- ① 뼈가 늘어나고 근육이 생깁니다.
- ② 뇌가 발달합니다.
- ③ 지방을 분해해 살찌는 것을 예방합니다.
- ④ 상처받은 세포를 치료합니다

간접흡연 싫어요!

▶ 담배를 피우게 되면...

- 담배를 안 피우는 친구들보다 10년 일찍 죽고
- 더 빨리 늙기 때문에 할아버지, 할머니가 일찍 됩니다.
- 각종 암의 발생률이 3배나 높으며
- 폐암의 발생률은 18배 높으며
- 심장질환으로 사망할 확률은 3배 높으며
- 그 외에도 여러 가지 성인병을 안게 됩니다.

▶ 간접흡연이란, 비흡연자가 옆에서 피운 담배 연기를 들이마심으로 담배를 피우는 것과 같은 피해를 입는 것입니다.

- ♣ 주류연 : 흡연자가 폐로 빨아들인 담배 연기(15%)
- ♣ 부류연 : 타고 있는 담배에서 내뿜는 생 연기(85%)
- 주류연보다 독성이 2~3배 많고
- 연기의 입자가 작아서 폐에 깊숙이 영향을 주며
- 필터를 거치지 않기 때문에 더 해롭다.
- 단시간 노출에도 눈, 코, 목 등이 자극받음.
- 장시간 노출된다면 폐 심혈관계 질병 발생이 증가
- 가족 중에 흡연하는 사람이 있으면 폐암 위험도가 30%로 올라갑니다.

가족의 건강을 위한 최선의 방법은
“ 금 연! ”

간접흡연에 대한 노출의 영향에 대해 알고 흡연 노출에서 사람들을 보호할 수 있는 가장 효과적인 방법은 담배연기 없는 환경으로 만들어야 하는 것입니다.

NO!
SMOKING!

청소년 음주의 위험

어른들 중 “남자인데 한 두잔 정도는...”, “음복주는 괜찮아”, “어른에게 배우는 술은 괜찮아!”라고 생각하는 경우가 있지만, 술은 청소년의 정신과 신체에 예측할 수 없는 방법들로 영향을 미칠 뿐 아니라, 판단력을 흐리게 하고, 현명하게 술을 다스릴 수 있는 대처기술을 감소시키는 작용을 한다.

- ♠ 술은 청소년들의 정상적인 발육을 막고,
- ♠ 기억력과 집중력 저하로 학습 능력에 부정적인 영향
- ♠ 담배, 본드, 마약 등의 다른 유해 물질이나 약물에 대한 접근성을 높이기 때문에,
- ♠ 청소년들이 비행적 사고에 휘말리기 쉬운 상황이 발생하는 원인으로 작용하여
청소년기에 술을 마시는 것은 매우 위험하다.

