



사랑 속에서
바르고
즐거움
자라는 어린이

7월 보건소식

◦ 펴낸이: 교장 장 문 순
◦ 살핀이: 교감 조 영 화
◦ 엮은이: 보건교사 김은지
◦ 전주송천초등학교 보건실

7월은 본격적인 더위와 장마가 시작되어 힘들기도 하지만 곧 즐거운 여름방학이 있어 가슴이 설레기도 하는 계절입니다.

개인 위생관리와 각종 안전사고에 유의하면서 건강한 여름을 보냅니다.

원숭이 두창 국내 유입 “주의”

원숭이 두창은 어떤 병?

- 원숭이두창 바이러스 감염에 의한 급성 발열 발진성 질환으로 증상은 두창과 유사하나 중증도는 낮은 것으로 보고됨

원숭이 두창 감염 경로

- 감염 환자의 혈액 또는 체액(타액, 소변, 구토물 등) 등이 피부상처 또는 점막을 통해 직접 접촉 감염
- 환자의 혈액이나 체액으로 오염된 옷, 침구류, 감염된 바늘 등이 사람의 점막, 피부 상처 등 접촉 감염
- 감염된 원숭이, 다람쥐 등 동물과의 직접 접촉 감염

원숭이 두창 증상

- 발열, 발진, 두통, 근육통, 허리통증, 무기력감, 림프절 부종 등이 있음.
- 발진은 일반적으로 발열 후 1~3일 이내 시작하며 얼굴, 손바닥, 발바닥에 집중하여 나타나는 경향이 있고, 간혹 입, 생식기 또는 안구에도 나타날 수 있으며, 한편 이러한 발진 등 임상증상은 약 2~4주 지속될 수 있음.

원숭이 두창 예방 및 행동 수칙

일반적인 감염병 예방수칙 준수

- 마스크 착용 및 개인적인 위생(손 씻기 등) 수칙 준수
- 오염된 손으로 눈, 코, 입 등 점막 부위 접촉 삼가

원숭이 두창 발생지역 방문 시 주의사항

- 방문 전, 원숭이두창 발생지역 확인
- 아프리카 등 발생지역에서 설치류(다람쥐 등), 영장류(원숭이 등), 동물사체 접촉금지 및 이들의 야생고기

를 다루거나 먹지 않기

- 원숭이두창 (의심)환자와 의심 증상을 가진 사람의 물건 접촉 금지

원숭이 두창 발생지역 방문 후 주의사항

- 귀국 후 21일 간 발열 및 기타 관련 증상이 있을 시, 질병관리청 콜센터(☎ 1339)로 먼저 상담 문의
- 귀국 후 검역 시 검역관에게 반드시 건강상태질문서 제출

수두·수족구 예방

수두 특징

- 수두는 수두 바이러스에 의한 급성 바이러스성 질환으로 수포성 병변에 직접 접촉하거나 호흡기 분비물의 공기전파를 통해 감염
- 발진은 몸통에서 사지로 퍼져 나가며, 3~4일간의 수포기를 거쳐 7~10일 내에 가피(딱지)를 남기고 호전됨.
- 반점→구진(고름이 없고 지름5mm이하의 작은 발진)→눈물 모양의 수포→농포(고름)→가피 순서로 발진이 진행



[등교중지기간]

감염력이 있는 기간(발진이 나기 시작한 1~2일 전부터 병변이 가피로 앓을 때까지)에는 학교에 등교하지 않고 담임선생님에게 연락 후 등교중지서류를 안내받습니다.(의사소견서)

[수두 치료법]

수두는 예방 접종을 하여도 수두에 걸릴 수 있으나 비교적 가볍게 수두를 앓습니다.

- 1) 열이 나면 아세트아미노펜 계열의 해열제 치료 (*아스피린 사용불가)
 - 2) 가려워하면 발진 부위에 칼라민 로션 도포
 - 3) 합병증이 심한 경우 항바이러스제 병용
 - 4) 목욕은 땀을 씻어 내는 정도로 가볍게
- ※ 2차 감염 예방을 위해 긁지 않도록 하고, 시원한 물 목욕이 도움이 됩니다.

수족구병 특징

- '콕사키 바이러스 A16형', '엔테로 바이러스 71형' 이 일으키는 바이러스 질환으로 입과 손발에 수포성 발진 증상이 발생



[손바닥 발진]

[발바닥 발진]

[입안 발진]

- 감염자의 호흡기 분비물(침, 콧물, 가래), 물집, 감염자의 대변을 통해 감염
- 감염 후 3~5일 동안의 잠복기가 지나면 미열, 식욕부진, 콧물, 인후통 같은 초기증상이 나타나는데, 그 증상이 수두와 비슷
- 증상이 있는 경우 담임선생님에게 연락 후 등교중지 합니다.

[수족구 치료법]

- 1) 증상완화(열나면 해열진통제 투약)
- 2) 수분보충(탈수예방을 위한 수분 보충)

수두 · 수족구 차이점

수두	수족구
※ 법정 2급 감염병	※ 법정 4급 감염병
 가슴, 배, 몸통, 어깨→사지	 손등, 발바닥, 엉덩이, 볼점막, 구내염
수두 바이러스	콕사키 바이러스 A16형 주 원인 엔테로 바이러스 71형
피부 증상이 처음 발생한 후 5일간 감염력이 강함	발생 후 일주일간 감염력이 강함
균일하지 않은 수포, 가려움	수포성 발진, 설사, 구토, 발열 등
예방 백신 있음	예방 백신 없음

냉방병 주의

더운 여름 냉방으로 실내 시원한 온도와 외부 더운 온도가 지속적으로 반복됨에 따라 가벼운 감기증세의 냉방병이 있을 수 있습니다. **코로나19 증상과도 비슷**하므로 요즘 특히 주의가 필요합니다.

■ **증상** : 두통, 재채기, 콧물, 코막힘, 나른함, 피로감, 소화불량, 설사

■ 예방법

- 1) 실내외 온도 차이는 5~6℃ 이내로 하고, 사람이 적은 방향으로 에어컨 송풍 방향을 맞춘다.
- 2) 에어컨의 찬 공기가 직접 몸에 닿지 않도록 하고, 긴 소매의 덧옷을 준비한다.
- 3) 에어컨은 1시간 가동 후 30분 정도 정지한다.

- 4) 실내 공기를 자주 환기 시킨다.
- 5) 외부에 나가 자주 바깥 공기를 쏘인다.
- 6) 면역력 높이기
 - 과일, 비타민C 섭취
 - 가만히 앉아있기보다 체조, 스트레칭

여름철 모기 대처법



야간활동자제

모기는 야간에 활발하게 활동하므로 해질녘에서 새벽까지 야간 활동 자제

밝은 색 옷 입기

모기는 어두운 색을 좋아하므로 야외 활동 시 밝은 색의 옷 착용



기피제와 살충제 사용

상처나 얼굴 주변을 피해서 의약외품으로 허가된 기피제 사용

방충망 정비

실내로 모기가 침입하지 못하도록 방충망에 틈이 없는지 반드시 점검

물렸을 때 대처법

- 물린 부위를 비누로 깨끗이 씻는 것이 우선입니다.
- 가려워도 가능한 만지거나 긁지 말고, 냉찜질로 붓기, 가려움증을 가라앉혀요.
- 물린 부위에 침을 바르지 않습니다.
- 심하게 붓고 물집이 생기면 병원 치료를 받는다.

야외활동 시 진드기 주의

야외활동이 많아지면서 6~9월엔 쯔쯔가무시, 라임병, 진드기 매개매개뇌염, 중증열성혈소판감소증후군(SFTS) 등 진드기 매개 감염병에 노출될 수 있어 세심한 주의가 필요합니다.

- ▶ 진드기에 물렸다면 **손으로 터트리거나 떼지 말고 즉시 의료기관을 방문해 제거**해야 합니다. 바이러스에 감염된 진드기를 손으로 터트리거나 떼는 경우 2차 감염에 노출될 수 있기 때문입니다.
- ▶ 진드기에 물리고 14일 이내에 고열, 오심, 구토, 설사 중 한 가지라도 증상이 있으면 신속히 보건소 또는 의료기관을 방문해야 합니다.