



12월 1일은 "세계 에이즈의 날"

'에이즈(AIDS)'란?

에이즈의 공식명칭은 후천성면역결핍증후군으로 인간면역결핍바이러스(HIV)라는 에이즈의 원인 바이러스가 몸 안에 들어와서 감염되는 질병입니다.

면역세포가 이 바이러스에 의해 감염되어 파괴되므로 면역력이 떨어지게 되고, 그 결과 각종 감염성 질환과 종양이 발생하여 사망에 이르게 됩니다. 인체의 면역력이 저하되어 여러 감염증과 종양이 나타나기 시작하는 상태를 에이즈 또는 후천성 면역결핍증이라고 합니다.

팩트체크로 편견 ZERO!

일상접촉으로는
감염되지
않습니다.

검사로 불안 ZERO!

빠른 발견
빠른 치료가
최선입니다.

예방으로 위험 ZERO!

위험한 성접촉을
피하는 것이
가장 확실한 예방입니다.

에이즈, 일상 접촉으로는 감염되지 않습니다!



악수,
포옹으로
감염 No!



함께
식사할 때
감염 No!



물건 공동
사용할 때
감염 No!



침과
땀으로
감염 No!



모기를
통해
감염 No!

에이즈의 감염경로



감염인과의
안전하지
않은 성관계



감염인의
혈액 수혈



감염된 여
성의 임신,
출산, 모유
수유



감염인이
사용한
주사기
공동사용



겨울철 감염병 예방

날씨가 추워지면서 호흡기 감염병이 급증하고 있습니다. 겨울철 감염병에 노출되지 않도록 특별히 주의가 필요합니다.

질환#1 마이코플라스마 폐렴

주요증상

초기 발열, 두통, 인후통, 기침이 2주이상 지속(보통3-4주간 지속) 감기증상과 비슷하여 자연회복 되지만, 일부 중증으로 진행되서 폐렴 등 유발

감염경로

1. 호흡기 분비물의 비말전파
2. 직접 접촉을 통해 감염 증상 발생 후 20일까지 전파 가능

예방법

1. 기침 증상이 있는 사람과의 접촉 피하기
2. 호흡기 증상시 진료 및 휴식하기
3. 예방수칙 준수(손씻기, 마스크 착용 등)



질환#2 백일해

주요증상

처음에는 콧물, 재채기, 미열, 경미한 기침 등 감기와 비슷, 1-2주 경과 시 빠르고 잦은 기침, 심한 기침 발작 후 좁아진 성대를 통해 강하게 숨을 들이쉴 때 높은 톤'울(whoop)'소리가 발생

감염경로

1. 호흡기 분비물 등의 비말전파
2. 보르데텔라균 감염이 되는 전염력이 매우 높은 급성 호흡기 질환

예방법

1. 백일해 예방접종이 가장 중요(생후 2,4,6개월, 15-18개월, 만 11세 접종)
2. 기침증상이 있는 사람과의 접촉 피하기
3. 호흡기 증상시 진료보기
4. 예방수칙 준수(손씻기, 마스크 착용 등)

Merry
Christmas

감염병 예방 실천 요령을 매워봅시다.

together

내가 실천 할 수 있는 감염병을 예방하는 생활 습관에는 어떤 것들이 있을까요?



흐르는 물에 비누로
30초 이상 손씻기



기침이나 재채기 할 때는
입과 코를 가리기



씻지 않은 손으로
눈, 코, 입 만지지 않기



호흡기 증상 시
진료 및 휴식하기



증상이 있는 동안
사람 많은 곳 피하기



환자와 수건, 물컵 등
구분하여 사용하기

겨울철 건강관리



1 건강한 생활습관

가벼운 실내운동
적절한 수분 섭취
영양소 골고루 섭취



2 외출전 기온 확인

체감온도 확인하기
날씨가 추울 때 야외활동 자제하기



3 실내환경

실내 적정온도 유지(18-20도)
건조하지 않도록 적절한 가습기 사용



4 외출 시

따뜻한 옷 입기
장갑, 목도리, 모사, 마스크 착용하기

겨울철 안전사고 예방 및 응급처치



난방기 사용으로 인한 화상주의

화상을 입었을 때는

화상부위를 흐르는 물에 10분이상 열기 식히기
시계, 반지, 목걸이 등의 장신구 즉시 제거하기
물집은 터뜨리지 말고 기름 등 바르지 않기
화상 부위 깨끗한 거즈를 대고 붕대로 감아주기



❗ 야외활동시 주의

-강이나 호수에서 얼음을 타고 놀지 않는다.
-빙판길 조심, 주머니에 손 넣은 채 걷지 않는다.
-눈길이나 미끄러운 길 위에서 자전거를 타지 않는다.
-야외활동 시 적당한 운동으로 몸을 유연하게 풀어준 뒤 활동한다.



동상 주의



증상: 추운 곳에 장시간 노출 된 경우 피부가 가렵고 부으며 붉은 색을 띄게 된다.

손과 발을 깨끗이 닦고 말린 후 몸 전체를 따뜻하게 한다.

동상 부위는 37~42도의 따뜻한 물에 20~30분간 담그기

예방법

-손발을 자주씻고 건조한 상태 유지하기
-추위에 노출되어 있을 때는 젖은 속옷, 양말, 옷 피하기
-옷이나 방한화는 혈액순환을 방해하는 조이는 것 피하기
-취위에 노출되어 있을 때는 몸을 자주 움직이고 수시로 더운 물과 따뜻한 음식 먹기

겨울에는 낮은 기온으로 체온도 낮아지게 되어 면역세포 활동이 줄어들게 됩니다. 이로 인해 면역력이 떨어져 감기 등의 질병에 걸리기 쉽습니다. 적절한 활동과 따뜻한 복장, 고른 영양 섭취로 체온을 유지하세요

