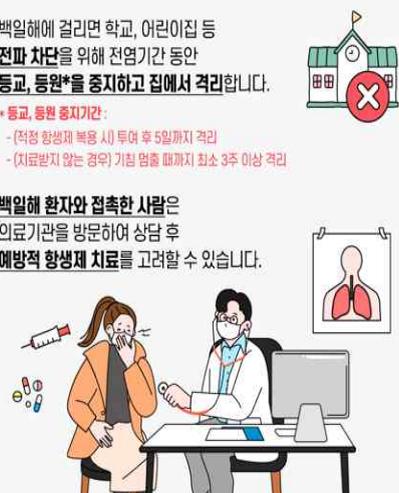


백일해 예방

질병관리청

백일해 감염되면 어떻게 해야 하나요?

- 백일해에 걸리면 학교, 어린이집 등 **전파 차단**을 위해 전염기간 동안 **등교, 등원*을 중지하고 집에서 격리**합니다.
 - *등교, 등원 중지기간:
 - (적정 항생제 복용 시) 투여 후 5일까지 격리
 - (치료받지 않는 경우) 기침 멈출 때까지 최소 3주 이상 격리
- 백일해 환자와 접촉한 사람은 의료기관을 방문하여 상담 후 **예방적 항생제 치료**를 고려할 수 있습니다.



2024.4.29.

노로바이러스 예방

구분	내용
정의	· 노로바이러스(Norovirus)의 감염에 의한 급성위장관염
질병분류	· 법정감염병 : 제4급 감염병 · 한국표준질병분류(KCD-8) : A08.1
병원체	· <i>Norovirus</i> · <i>Caliciviridae</i> 속에 속하는 리본형의 RNA바이러스로 27 - 32nm의 크기 소장 미세용모 손상으로 인한 흡수장애로 증상 발현
병원소	· 사람
전파경로	· 분변 - 구강 경로 감염
잠복기	· 10~50시간(12~48시간)
진단	· 검체(대변, 직장도말 등)에서 특이 유전자 검출
증상	· 주요 임상적 증상은 설사, 구토, 복통 등 · 1~3일간 지속되는 낮은 발열, 탈수 증상이 발생할 수 있음
치료	· 대증 치료 : 경구 또는 정맥으로 수분, 전해질 보충
치사율	· 대부분 회복하고, 사망은 드물
관리	· 환자관리 : 증상이 있는 환자는 조리종사자, 보육시설·요양시설 종사자, 간호, 간병, 의료 종사자에서 업무 제한, 장내배설물에 오염될 물품 소독 · 접촉자 관리 : 발병 여부 관찰 · 환경 관리 - 구토물, 접촉환경, 사용한 물건 등에 대한 소독(1,000~5,000ppm 염소 소독)
예방	· 일반적 예방 - 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기 * 음식 조리 전, 수유하기 전, 배변 후, 설사 증상 있는 사람 간호한 경우, 외출 후 - 안전한 음식 섭취 : 음식 익혀 먹기, 물 끓여 마시기

질병관리청

백일해 예방법은?

- 올바른 손씻기의 생활화**
흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
- 기침예절 실천**
휴지나 옷소매로 입과 코를 가리기
- 실내에서는 자주 환기하기**
하루 최소 3회, 매회 10분 이상
- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기**
- 기침 증상이 있는 경우 마스크 착용하고 의료기관 방문하여 진료받기**



2024.4.29.

딥페이크 예방



방학 중 건강관리

◆방학은 건강을 점검할 수 있는 좋은 기회!

- 평소 반복되는 증상(두통, 어지럼증 등)이나 통증 등 건강상의 문제로 보건실을 자주 방문했었던 학생은 병원을 방문하여 정확한 진단 및 치료를 합니다.
- 건강검진 결과(결핵검진, 소변검사, 1학년 건강검진 등) 이상이 있었던 학생은 병원을 방문하여 정확한 검진 및 치료를 받습니다.
- 구강 건강관리 - 치과 질환은 발생하면 치료 및 관리에 많은 시간을 요하므로 6개월 내지 1년에 한 번씩 주기적으로 치과 검진을 받아, 치아의 문제를 조기에 발견하고 관리하는 것이 바람직합니다.
- 시력이 떨어진 학생은 안과 검진을 받도록 합니다.

◆ 겨울철 감염병 예방

- ① 독감: 면역력이 약해지는 겨울에는 어느 때보다 독감 환자가 많이 발생하는 만큼 38도 이상의 고열 및 전신증상, 호흡기 증상이 있을 경우 즉시 병원을 방문

하여 치료를 받도록 합니다.

- 독감 예방을 위해서는 하루 3회 10분 이상 환기를 해주시고, 따뜻한 물도 자주 마셔주시고, 건조하지 않도록 빨래나 가습기를 통해 실내 환경을 청결하게 유지하는 것이 좋다고 합니다.

② 바이러스성 장염 예방

- 노로바이러스는 주로 겨울철부터 봄까지 유행하는 장염 바이러스로 비누나 알코올로도 제거되지 않는 생존력이 강한 바이러스입니다. 장염에 의한 설사는 건강한 사람에게 별문제가 안 되지만 면역력이 약한 영유아는 또 다른 합병증으로 악화될 수 있습니다.
- 로타바이러스는 분변을 통해 입으로 전파되는 바이러스이며 전염력이 매우 강해 적은 양의 바이러스에도 쉽게 감염될 수 있습니다. 감염되면 며칠간 발열, 구토, 설사 증상이 나타나게 되는데 심한 설사가 장기간 지속되면 탈수 증상이 심해져 사망에 이를 수도 있습니다.

◆ 건강한 겨울나기

- 규칙적으로 일어나고 아침밥은 꼭 먹자!
 - ▲ 1주일에 3~4회 즐겁게 운동을 한다.
- 매일 손을 깨끗이 자주 씻는다.
 - ▲ 창문을 열어 자주 환기를 한다.
- 집안 습도를 유지한다.(가습기나 빨래 널기)
 - ▲ 하루 세끼 음식을 골고루 먹는다.
- 건강에 해로운 술과 담배는 절대로 하지 않는다.
- 아픈 곳이 있으면 부모님께 말씀 드린다.
 - ▲ 약을 사용할 때는 의사의 처방대로 한다.

디지털 성범죄 예방

- 나와 타인의 개인정보를 인터넷에 올리거나 다른 사람에게 전송하지 않는다.
 - 잘 모르는 사람이 보낸 인터넷링크나 파일을 클릭하지 않는다.
 - 타인의 동의 없이 사진이나 영상을 찍지도, 보내지도, 보지도 않는다.
 - 타인의 사진이나 영상에 성적 이미지를 합성하지 않는다.
 - 타인의 사진이나 영상을 퍼뜨리겠다고 위협(협박)하지 않는다.
 - 잘 모르는 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 믿을 수 있는 어른에게 알린다.
 - 불법 촬영, 유포, 협박 등으로 두려움을 느낄 때는 전문기관에 도움을 요청한다.