



교무실 063)582-2046
행정실 063)584-2053

12월 보건소식



세계 에이즈의 날

12월 1일은 무슨 날일까요?

1988년 1월 영국 런던에서 열린 세계보건장관회의에서 참가 148개국이 에이즈 예방을 위한 정보교환, 교육홍보, 인권존중을 강조한 '런던선언'을 채택하면서 전세계적으로 12월 1일을 세계에이즈의 날로 정하였습니다.

바로 12월 1일 '세계 에이즈의 날'입니다.

우리나라 청년·청소년 에이즈실태

우리나라 청년·청소년들의 에이즈 실태는 어떨까요? 아마 많은 분들이 '청소년이 무슨 에이즈에 걸려?' 하실텐데요
생각보다 상황은 심각합니다.

2013년 이래로 국내에서 해마다 에이즈 바이러스
신규 감염자가 1천명 이상씩 증가하고
있는 것으로 신고되고 있는데요



에이즈는 예방이 중요해요



2018년 4월 코호트 자료를 통해 우리나라 10대 후반
즉 18살에서 19살에 에이즈에 걸린 청소년 중 92.9%가
동성 간 성행위를 한 청소년으로 드러나 큰 충격을 주었습니다.

2021년 신규 HIV 감염인 중 성접촉에 의한 감염으로 응답한
남자 감염인(521명)의 66.2%(345명)가
동성 성접촉에 의한 감염이라 답했습니다.

그럼 우리는 어떻게 해야 할까요?

바로 '에이즈 예방교육'입니다.

80년대 중후반에만 하더라도 우리나라 청소년은
아무도 에이즈에 걸리지 않고 있던 상황이었습니다.

우리 청소년청년들을 지켜나가기 위해
남성 간 성행위의 위험성을 알리고
에이즈 예방에 더욱 노력해야겠습니다.

빈대(BED BUG) 예방

□ 매개 감염병 등 인체 영향

- 현재까지 질병을 매개한 기록은 없으나 가려움증을 유발하여 이차적 피부감염 생기기도 함
- 드물게 여러마리에 의해서 동시에 노출시 Anaphylaxis가 일어나서 고열 및 염증반응을 일으킴
- 흡혈욕구가 강하고, 주로 야간에 흡혈하는 습성으로 수면 방해



(출처: Tackling bed bugs: A starter guide for local governments)

□ 형태적 특징

- 성충은 약 5~6 mm, 상하로 납작하게 눌린 난형이며 진한 갈색을 띠

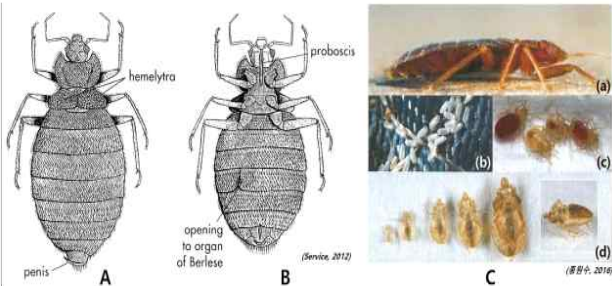


그림 2-1. 빈대의 형태. (A)수컷(등면), (B)암컷(배면), (C)발육단계별 형태, (a)성충, (b)알, (c)1령 약충, (d)단계별 탈피각

□ 빈대 방제는 물리적 방제와 화학적 방제를 병행

- 빈대 확인 후 실시 요령
 - 오염된 매트리스, 가구 등은 방제 후 재사용 여부 판단
 - * 모든 빈대가 제거될 때까지 커버 유지
 - 오염된 물품 폐기 시, 반드시 방제 후 폐기
 - * 방제 없이 폐기 시, 빈대가 새로운 장소로 확산 및 유입될 가능성이 있으므로 주의 필요
 - 방제 후, 정기적으로 서식장소에서 빈대 유무 확인
- 다가구, 숙박업소 등 오염장소 주변으로 동시에 방제 진행
- 물리적 방제
 - 스팀 고열을 빈대가 서식하는 가구 틈과 벽 틈에 분사하여 방제
 - 카페트는 살충제 처리 전 스팀 청소
 - 벽에 맞닿아 있는 카페트(특히, 침대의 머리맡 부분)는 반드시 방제

- 청소기의 흡입력을 이용하여 침대(box spring 내부 필수), 매트리스, 소파, 가구, 벽지, 책 등 오염된 모든 장소 주변의 알, 자충, 성충을 포집하여 제거

- 진공청소 끝난 후에는 내용물을 진공 봉투에 버림

- 오염 직물(의류, 커튼, 침대커버 등)은 50~60℃ 건조기에 약 30분 이상 처리하여 방제

□ 화학적 방제

- 빈대 서식처 확인 후 살충제(환경부 허가제품) 처리 (제외; 매트리스, 침대 라인)

- 서식처 틈새에 피레스로이드계 살충제*를 잔류분무 처리

- * 제품 라벨에 표기된 용법·용량을 사용 권장

- 벽 틈(시멘트, 나무)에는 액상수화제나 마이크로캡슐제를 사용

- 페인트 바른 시멘트벽이거나 합판인 경우, 잔류분무용 유제를 사용

- 가열 연막 또는 훈증(일명 연막탄)을 이용하여 빈대 방제 자체

- 빈대에 효과가 적으며, 숨어 있던 빈대가 약제를 피해 다른 곳으로 이동할 수 있음

□ 빈대를 예방하려면

- 숙박업소 방문 즉시, 빈대가 숨어 있는 공간을 확인

- 침대 매트리스, 머리판(headboard, 벽에 밀착된 경우 뒤면 확인), 카페트, 침구류, 소파, 가구 등 틈새(이음새 포함)

- 빈대가 보이지 않는 경우에도 방바닥 또는 침대에 짐 보관 지양

- 여행 중 빈대에 경험이 있으면, 여행용품에 대한 철저한 소독이 필요

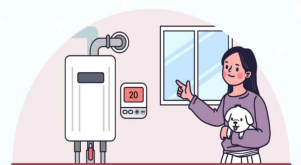
- * 밀봉하여 장시간 보관하거나, 직물류는 건조기 처리

한랭질환 예방수칙



생활습관

가벼운 실내운동, 적절한 수분섭취, 고른 영양분을 가진 식사하기



실내환경

실내 적정온도(18~20℃)를 유지하고 건조해지지 않도록 하기



외출 전

체감온도 확인하기 (날씨가 추울 경우 야외활동 자제)



외출 시

따뜻한 옷(장갑, 목도리, 모자, 마스크 등) 입기, 무리한 운동은 하지 않기

노로바이러스 예방 및 관리

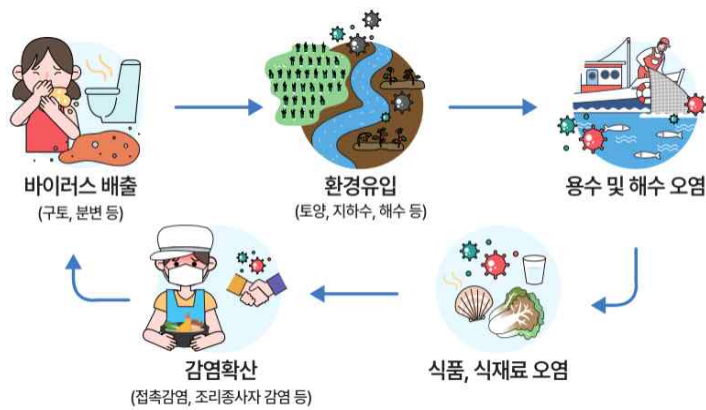
노로바이러스에 의한 급성 위장관염으로 일반적으로 겨울철에 발생이 증가하며, 최근에는 계절 관계없이 발생하는 추세입니다.

노로바이러스 감염증상

감염 후 24~48시간 내에 구토, 설사, 복통이 나타나며 두통, 발열 및 근육통(몸살)을 유발하기도 함.

노로바이러스 감염경로

오염된 물과 음식, 사람 간 접촉감염, 감염환자의 구토물과 분변, 감염환자가 접촉한 문고리 등에 의해 감염.



(노로바이러스 확산 사례)

- 사례1 : A학생이 집에서 동생의 구토물에 감염 → A학생이 학교에서 구토 → 친구들에게 감염 확산
- 사례2 : 감염된 조리 종사자가 조리 → 오염된 급식 제공 → 급식을 먹은 학생들에게 감염 확산
- 사례3 : 감염 환자의 구토물, 분변 → 문고리, 손잡이, 책상 등 환경 전파 감염 → 접촉한 사람들에게 감염 확산

노로바이러스 감염증 치료법

대부분 2~3일이 지나면 회복할 수 있으며 수분보충이 중요합니다. 다만, 영유아나 증상이 호전되지 않을 경우에는 병원진료 필요.

노로바이러스 감염증 확산 예방법

확진자는 집단생활 자제(증상소멸 후 48시간까지) 하고 생활 공간 분리. 특히 분변 및 구토물의 비말에 의한 감염이 가능하기 때문에 화장실은 따로 쓰고 물을 내릴 때는 뚜껑을 닫도록 하며 환자가 사용했던 공간은 소독 필요.

- ✓소독액: 염소계 소독제(50배 락스 희석액) 사용
(환자 구토물과 주변 소독 시에는 10배 희석)
- ✓세탁물은 최소 60°C 이상의 온수로 세탁

노로바이러스 감염증 예방법



출처 : 식품의약품안전처 리플렛 / 질병관리청 홈페이지(☎[바로가기](#))

전자담배의 진실

전자담배로 금연?? 절대 아니 됩니다.

전자담배는 담배의 중독성을 일으키는 **니코틴**을 주성분으로 담배를 피우는 효과를 줍니다. 니코틴은 혈관을 수축시키고, 각성효과를 나타내는 중독성과 금단증상이 있는 **마약 성분**입니다. 전자담배는 금연 보조기가 아닙니다.

니코틴을 과량 흡수하게 될 수 있습니다.

전자담배는 과량의 니코틴 및 유해성분이 함유되어 있습니다. 전자담배는 휴대가 쉽고 피우기가 쉬워 더 자주 흡연하게 되어 과량의 니코틴을 흡수하게 될 수 있습니다.

안전 ?? - 발암물질 일반담배의 10배

전자담배는 향과 맛이 가미된 액체를 전기로 가열한 다음 그 수증기를 흡입하는 구조여서 니코틴 성분을 빠르게 뇌로 전달하기 위해 초미세 입자로 분사하므로 뇌에 큰 영향을 미치며, 니코틴이 포함되지 않은 전자담배는 발암물질이 일반담배보다 10배 높다고 일본 보건 의료 과학원이 발표하였습니다.

2023년 11월 30일

백 산 중 학 교

