



백산중 2023-040  
교무실 063)582-2046  
행정실 063)584-2053

## 9월 보건소식



9월 폭염도 서서히 열기를 잃어가는 가을이 시작되었습니다.

환절기 감염병 예방과 건강은 개인위생과 손 씻기만 철저히 해도 70% 이상 예방할 수 있습니다. 외출 후에는 몸을 깨끗이 씻도록 하고, 고른 영양 섭취와 충분한 휴식과 수면, 체력 증진을 위한 규칙적인 운동 생활을 통하여 건강한 가을을 맞이하도록 합시다.

코로나 19, '완전한 일상' 으로  
한걸음 더



### 코로나19, 완전한 일상으로 '한걸음더'

코로나19가 인플루엔자와 같은  
4급 감염병으로 전환됩니다!

8월 31일을 기점으로 코로나19를 4급 감염병으로 전환,  
위기관제 조정 로드맵(3.29. 발표)에 따른 2단계 조치 시행



#### 4급 감염병 전환 및 2단계 조치

##### 1. 고위험 환자 보호를 위한 실내 마스크 착용, 선제검사, 격리권고 유지

- 병형급 의료기관 입소형 감염위탁시설 내 실내마스크 착용 의무 당분간 유지
- 감염관리를 위한 선제검사 - 의료기관입원, 요양병원, 시설 입소시 실시하는 선제검사 유지

##### 2. 모든 의료기관에서 코로나 19 외래 환자 진료

##### 3. 보건소 선별진료소를 통한 무료 검사 지속

##### 4. 치료제, 백신, 중증환자의 입원 치료비 지원 일부 등 고위험군 지원 체계 유지

##### 5. 겨울철 XBB기반 백신 접종 실시(10월중)

- 접종권고대상은 65세 이상, 면역저하자 등 고위험, 12세 이상 전국민 무료 접종

#### 9월 9일 귀의 날

숫자 '9'와 '귀'의 발음이 비슷하며, 귀의 모양과 비슷한 숫자 인 '9'를 연속 선택하여 매년 9월 9일을 대한이비인후과 학회가 귀의 날로 정했다고 합니다.

##### 외이도염 예방법



##### 소음성 난청 예방법



#### 9월 9일 세계 자살 예방의 날

스스로를 열등하게 만드는 사람은 바로 나 자신입니다. 어떤 일에 실패했을 때 '내가 하는 일이란 게 늘 그렇지' 등 자신을 업신여기는 자기 암시적인 말들은 자아존중감을 낮게 만드는 것들입니다. 따라서 '난 참 괜찮은 사람이야', '이 세상에 꼭 필요하기 때문에 태어났어' 등 긍정적인 자기 암시를 하고, 지극히 사소하고 작은 것이라도 어떤 일을 성취했을 때 자기 자신에게 '참 잘했다'는 칭찬을 하면 자기 스스로 기쁨과 행복을 느끼면서 자기 존중감을 높일 수 있습니다.



- 위험한 유혹에 스스로 "아니야"라고 말할 수 있는 용기
- 어렵고 힘들 때 누군가에게 "도와줘"라고 말할 수 있는 당당함
- 실패와 좌절에 있어도 스스로에게 "괜찮아"라고 말할 수 있는 여유



## 가을철 열성 감염병

가을철 열성 감염병은 들쥐 배설물이나 쥐 진드기에 의해 주로 9~11월에 발생하여 발열과 두통·전신증상을 유발하고 심할 경우, 사망에 이를 수 있습니다.

특성 종류	감염경로	증상	시기
유행성 출혈열	들쥐, 집쥐 등에 있는 바이러스가 호흡기를 통해 전파	고열, 두통, 복통	7월, 10~12월
렙토스피라증	감염된 동물(들고양이, 들쥐)의 소변으로 배설된 균이 몸에 난 상처를 통해 전염	고열, 두통, 근육통, 눈의 충혈	9~11월
프프 가무시	관목 숲이나 들쥐에 기생하는 털 진드기의 유충이 사람을 물어서 전파	진드기에 물린 상처, 열, 두통, 발진	



### 가을철 발열성질환 감염예방 요령

- 산과 들에서는 긴 옷을 입는다.
- 풀밭 위에 옷을 벗어 놓거나 눕지 않는다.
- 야외에서 집에 돌아오면 샤워나 목욕을 하고, 겉옷, 속옷, 양말 등을 세탁한다.
- 야외활동 후 갑작스런 고열이 있을 때에는 반드시 의료기관이나 보건소를 방문하여 진료를 받는다.

## 즐거운 추석 연휴

식중독 예방	과식은 금물	화상 주의	벌, 뱀 주의

### 식중독 예방

추석 연휴에 차량으로 이동 중 위생이 불량한 식당에서 만들어진 도시락을 먹거나, 김밥 또는 백반 등을 차량의 공기가 통하지 않는 곳에서 3-4시간 보관하면 식중독의 위험이 있다. 반드시 끓인 음식을 섭취하고 김밥, 도시락 등은 제조 후 4시간이 경과하기 전에 섭취하며 항상 손을 깨끗이 씻는 등 개인위생에 주의하도록 한다.

### 벌집 조심

말벌이 달려들 때는 자세를 낮추고 팔을 휘젓지 말고 움직임을 작게 하고 재빨리 그 장소를 빠져 나간다.

- 벌집 발견 시 손대지 말고 119에 연락한다.
- 벌에 쏘였을 때 재빨리 신용카드 등으로 긁어서 침을 제거한다.
- 냉찜질을 30분 정도 해주면 통증이 감소한다.
- 냉찜질 후 암모니아수를 발라 준다.

### 양성 평등한 명절 만들기

(즐거운 한가위 가족이 모두 함께 해요!)

이번 추석 때 우리 아들, 딸들에게 명절 일을 함께하는 양성평등적인 모습을 부모님 및 집안 어른들께서 몸소 실천하며 보여주십시오.

이를 통해 앞으로 더욱 양성평등한 사회를 살아갈 아이들에게 미래에 대한 적응력 및 행복한 가정생활 유지 능력을 키워줄 수 있고, 모두가 행복하고 화목한 가족 분위기를 만들 수 있습니다. 가사일 분담은 명절에는 물론이고, 평소에도 지속적으로 하는 것이 더욱 중요합니다.

