



9월 보건소식

2022.09.01. 검바위초등학교

바르고 건강하게
큰 꿈을 키우는
어린이

9월 보건소식 (추석 연휴 사회적 거리두기 협조)

1 나와 내 가족의 건강을 위해 꼭 지켜야 할 추석 연휴 생활방역 수칙

성묘할 때

진드기 매개 감염병

- ✓ 벌초 할 때 풀 위에 옷 벗어놓지 않기
- ✓ 성묘를 드릴 때는 돗자리 등 이용하기
- ✓ 진드기 기피제 사용하기
- ✓ 성묘나 벌초 시 피부 노출을 최소화하기 위해 긴 옷 입기
- ✓ 야외활동 후 귀가하는 즉시 목욕하기



수인성-식품매개 감염병

명절음식 준비할 때

- ✓ 30초 이상 비누로 올바른 손씻기
- ✓ 음식은 충분히 익혀 먹기
- ✓ 물은 끓여 마시기
- ✓ 설사 증상이 있는 경우에 조리하지 않기
- ✓ 위생적으로 조리하기



추석 연휴 감염병 예방법

건강한 추석 보내고
안전하고 즐거운 2학기 만들어요!

식사를 할 때

코로나19, 결핵,
인플루엔자 등 호흡기 감염병



- ✓ 30초 이상 비누로 올바른 손씻기
- ✓ 휴지나 옷소매로 입과 코를 가리고 기침하기
- ✓ 기침이나 발열 등 의심증상 시 조기에 진료받기
- ✓ 호흡기 증상이 있을 시 마스크를 착용하기
- ✓ 예방접종 받기

해외여행을 갈 때

해외유입 감염병



- ✓ 해외여행지 감염병 확인하기
- ✓ 출국 전 예방접종, 예방약, 예방물품 챙기기
- ✓ 긴 옷을 입고 모기 퇴치제품을 사용하여 모기에 물리지 않기
- ✓ 입국 시 검역관에게 건강상태질문서 제출하기
- ✓ 귀국 후 증상발생 시 해외여행력 알리기

귀경·귀가 후에는 집에서 머무르며 발열·호흡기 증상 등을 관찰해 주세요!

(☞ 뒷면 계속)

2 9월 유행 감염병 안내

1) 가을철 빈발 감염병 종류와 예방법

특성 종류	감염 경로	예방법
수두	varicella-zoster virus에 의한 급성 바이러스에 의한 감염	- 손씻기 등 개인위생 관리, 발병 시 등교중지 - 수두 백신 미접종자 접종 시행
콜레라	날 것 또는 덜 익은 해산물, 환자 대변이나 구토물에 오염된 식품을 통해 전파	- 안전한 식수 음용 - 오염된 음식물 섭취 금지, 물과 음식물은 끓이거나 익혀서 섭취, 손 씻기
레지오넬라병	냉각수, 에어컨 등의 오염된 물속의 균이 비말 형태로 인체에 흡입	- 깨끗한 물 섭취 - 에어컨 청소 수시 관리
유행성출혈열	들쥐, 집쥐 등에 있는 바이러스가 호흡기를 통해 전파	- 산과 들에서는 긴 옷 입기 - 잔디 위에는 자리를 깔고 앉으며, 잔디 위에 옷을 말리지 않기
렙토스피라병	감염된 동물(들고양이, 들쥐)의 소변으로 배출된 균이 몸에 난 상처를 통해 전염	- 야외에서 집에 돌아오면 옷을 털고 목욕하기 - 집 주위에 들쥐, 집쥐의 서식지를 없애기
프프가무시병	숲이나 들쥐에 기생하는 털 진드기의 유충이 사람을 물어서 전파	- 야외 활동 후 고열 시 즉시 병원, 보건소 방문하기

※ 말벌 등 기타 독충에 의한 피해가 없도록 야외 활동 시 주의합니다.

2) 수족구 주의 안내

병원체	주로 콕사키바이러스 A6, A16, 엔테로바이러스 71 (EV71), 다른 콕사키바이러스 A10 등
전파 경로 잠복기	- 수족구병 환자 또는 감염된 사람의 대변 또는 분비물(침, 가래, 수포의 진물 등)과 직접 접촉 - 또는 이러한 것으로 오염된 물건(수건, 장난감, 집기 등) 등을 통하여 전파 - 발병 첫 주에 가장 전염성이 크고, 잠복기는 약 3~7일
증상	- 바이러스성 감염으로 입 안, 손, 발에 물집성 발진이 생기는 감염 - 대부분 5세 미만의 영유아에게 생기며 봄철에 증가하여 여름에 유행 - 가장 먼저 나타나는 수족구병의 증상은 발열, 인후통, 식욕부진 및 피로감(권태감) 등 - 발열 1~2일 후에, 입 안의 볼 안쪽, 잇몸 및 혀에 작은 붉은 반점이 나타남 - 손, 발 및 엉덩이에 피부 발진이 발생할 수 있으며, 가끔 팔과 다리에도 나타날 수 있음 - 보통 경미하며 대개 7~10일 이내에 저절로 없어지지만, 드물게 합병증 나타남
유행 양상	- 바이러스성 감염으로 입 안, 손, 발에 물집성 발진이 생기는 감염 - 대부분 5세 미만의 영유아에게 생기며 봄철에 증가하여 여름에 유행
관리	- 전파방지를 위해 환자는 격리가 필요함 - 진단받았을 때는 타인에게 감염되지 않도록 유의하고 자녀들이 수족구병에 걸렸거나 감염된 것으로 의심될 때는 어린이집, 유치원, 학교, 학원 등에 보내지 않음
수족구병이 의심될 때 특히 아이가 열이 높고 심하게 보채면서 잦은 구토를 하는 등 증상이 발생 시 학교에 등교하지 않고 최대한 빨리 의료기관을 방문하여 진료를 받도록 협조해 주시기 바랍니다.	

3 9월 9일은 “귀의 날”

9월 9일은 숫자 9가 귀를 닮아 대한 이비인후과 학회가 정한 귀의 날입니다. 최근에는 이어폰, 헤드폰 사용으로 청소년 소음성 난청이 증가 추세로 건강한 귀를 위한 생활 수칙은 무엇일까요?

- ① 큰 소음은 피해요.
- ② 귀지를 함부로 파지 않아요.
- ③ 귀에 염증이 생기지 않게 해요.
- ④ 60-60 법칙 지켜요. (음악을 들을 땐 최대 음량의 60% 이하로 하루 60분만 듣기)

2022. 9. 1.

검 바 위 초 등 학 교 장