



제2018- 2호

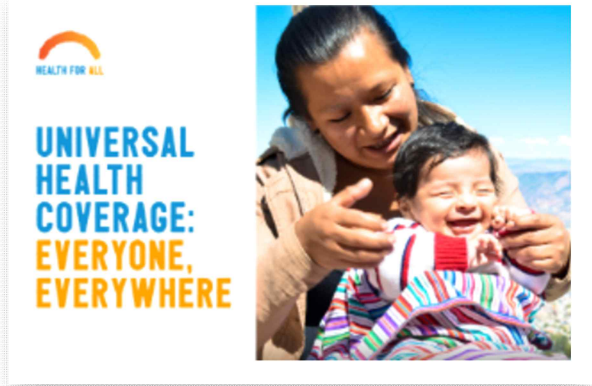
# 4월 보건소식지

발행일: 2018년 4월 2일  
발행처: 보건실

따뜻한 봄이 다가오고 있습니다.  
꽃이 피는 봄을 건강하게 지내기 위해  
미세먼지와 일교차, 봄철 감염병 등에  
유의하시기 바랍니다.  
마스크 착용, 손씻기 등 건강습관을 통해  
건강을 유지하여  
예쁜 봄날을 마음껏 만끽하시기 바랍니다.

## 세계 보건의 날 (4월 7일)

매년 세계보건기구(WHO)에서는 가장 우려하는 보건위생 주제들에 대한 세계의 관심을 갖게 하기 위해 “세계 보건의 날”행사를 합니다.



<출처: 세계보건기구 WHO>

올해의 주제는 “국민건강보장: 누구에게나 모든 곳에서. **Universal Health Coverage : Everyone, Everywhere.**”입니다.

모든 국민이 건강한 삶을 누리는 것은 기본 권리이며, 다양한 분야의 협력을 통해 국민의 건강한 삶이 보장될 수 있다는 의미입니다.

국가건강보험제도를 통한 국민건강보장은 우리의 건강에 직접적인 영향을 미칩니다. 보건 서비스에 대한 접근성은 사람들로 하여금 가족 및 지역 사회에 보다 생산적이고 적극적으로 기여할 수 있게 하며 동시에 재정적 위험 보호는 사람들이 자신의 주머니에서 의료 서비스 비용을 지불해야 할 때 빈곤에 처하게 되는 것을 방지합니다. 따라서 국민건강보험제도를 통해 빈곤을 줄이고 사회적 불평등을 줄일 수 있습니다.

“빨리 가려면 혼자가고 멀리 가려면 함께 가라.”는 말처럼 우리 주변의 어려운 이웃을 돌보면서 우리 모두 함께 건강하여 삶의 질을 향상시켜야 하겠습니다.

## 감염병 예방

### 2018년 감염병 예방 5대 국민행동수칙

- 30초 이상 올바른 손씻기
- 웃소매로 기침예절 실천하기
- 안전한 물과 익힌 음식 먹기
- 예방접종 받기
- 해외여행 전 현지 감염병 확인하기

<출처 : 질병관리본부>

## 학교에서 걸리기 쉬운 감염병

병명	증상
결핵	발열, 전신 피로감, 식은땀, 체중 감소 등
수두	피부 발진, 수포, 발열, 피로감 등
유행성 각결막염	충혈, 안통, 이물감, 많은 눈물, 눈곱, 눈부심, 결막하출혈 등
유행성 이하선염	이하선 부종, 발열, 두통, 근육통 등
인플루엔자	발열, 두통, 근육통, 인후통, 기침, 객담 등

### \*\* 증상 징후 설명

- 발열 : 측정부위에 관계없이 37.8°C 이상
- 작은 수포(vesicle) : 피부에 나타나는 발진 중 하나로 보통 1센티미터 미만 크기의 물집을 의미함.
- 이하선 부종(침샘비대) : 이하선은 귀 밑에 있는 침샘으로 감염 시 부어 귀 밑 부위의 뺨이 부어오름.

## 유행성각결막염의 예방 및 관리

### 유행성각결막염이란?

아데노바이러스(주로 8형, 19형, 37형)에 감염되어 눈의 각막 혹은 결막의 염증반응(충혈, 부종)을 특징으로 하는 질환

### 임상 증상

양안의 충혈, 동통, 눈곱, 눈의 이물감, 눈물, 눈부심  
결막 하 출혈, 눈꺼풀 부종, 여포(follicle)

### 전신증상 : 발열과 인후통

### 임상경과 : 7-10일 지속

### 잠복기 : 5-7일

### 전염 기간 : 증상 발생 후 2주까지

### 전파 경로 : 접촉 전파

- 환자의 눈, 코, 입 등으로부터의 분비물을 직접 접촉함으로써 전파됨.
- 환자가 사용한 물건(세면도구) 혹은 수장, 목욕탕에서의 간접적인 접촉으로 전파됨.

### 관리 방안

- 유행성 눈병 환자와 접촉을 삼가 함
- 수건과 세숫대야를 별도로 사용함
- 눈병 환자가 만진 물건을 접촉하지 않도록 해야 함
- 외출 시에도 손을 자주 씻고 눈을 비비지 않도록 해야 함
- 눈병에 걸렸을 경우에는 즉시 가까운 안과에서 치료를 받아야 함
- 수영장 등 대중시설 이용을 삼가 함
- 초·중·고등학교 학생은 격리 없이 개인위생수칙을 철저히 지킬 것을 권장함
- 노출 후 7일간 감시 필요함
- 감염 시 눈을 피로하게 하는 일을 제한하고 안정을 취함
- 다른 사람에게 전염시키지 않도록 유의함
- 안대는 눈의 온도를 높여 세균증식을 유발시키므로 꼭 필요한 경우를 제외하고는 착용하지 않음
- 눈 분비물을 닦을 때는 가급적 자기 손수건을 사용
- 손 씻기 등 개인위생을 철저히 지키
- 치료용 안약은 다른 사람과 함께 사용하지 않음

## 고농도 미세먼지 발생 주의

### 질병별 대처방법

#### 1. 심혈관계 환자

- 장시간 육체 활동 금지
- 공기여과시스템 사용

#### 2. 호흡기계 환자

- 만성폐쇄성폐질환 환자는 외출 시 구제 약물 소지
- 호흡기 증상 악화되는 경우 바로 병원 방문
- 미세먼지 발생 후 수일간 그 영향이 지속



#### 3. 알레르기 환자

- 비염 등 동반질환이 있는 경우 의사와 상담
- 공기 좋은 때와 장소를 고려하여 꾸준히 운동
- 매년 인플루엔자(독감) 예방

#### 4. 천식 환자

- 외출 시 천식 증상완화제 휴대, 보건실에도 보관
- 천식증상과 최대호기유속 측정해서 천식수첩에 기록, 천식 악화 행동요령 숙지

봄철 기온 상승과 함께 **미세먼지 나쁨 지속 예상, 미세먼지에 노출되지 않는 것이 최선의 예방법**

## 4월의 약속~ 건강수칙 지키기

		
* 미세먼지가 있는 날은 실외활동을 피하기 * 나갈 때는 마스크 사용. 꼭!	* 봄 햇살은 자외선 지수가 높음. * 모자와 선크림 사용해 피부를 보호하자.	* 외출에서 돌아오면 얼굴, 손 등 피부를 깨끗이 씻고, 양치질을 합니다.
		
* 황사나 먼지 등으로 눈병에 걸릴 위험이 높음 * 더러운 손으로 눈을 만지지 않기.	* 물을 자주 마시고, 이침밥 꼭 먹기 * 야채와 과일을 많이 먹기.	* 손을 자주 깨끗이 씻는 것은 제일 중요해요.