



### 건강한 추석 연휴 보내기

기승을 부리던 폭염도 서서히 열기를 잃어가는  
환절기입니다. 환절기 감염병 예방과 건강은  
개인위생과 손 씻기만 철저히 해도 70% 이상  
예방할 수 있습니다.

외출 후에는 몸을 깨끗이 씻도록 하고,  
고른 영양섭취와 충분한 휴식과 수면,  
체력증진을 위한 규칙적인 운동 생활을 통하여  
건강한 가을을 맞이하도록 합니다.



식중독 예방

과식하지 않기



들쥐, 진드기 주의

추석 연휴에도 방역수칙 지키기



성묘갈 때, 뱀, 벌 등 주의



### 추석에도 방역수칙 지키기!

- ✓ 몸이 아프면 고향, 친지 방문하지 않기
- ✓ 이동시 가급적 개인차량 이용하기
- ✓ 공공장소(휴게소, 음식점 등)에서 거리두기, 상시 마스크 착용하기, 자주 손 씻기
- ✓ 기차, 버스 안에서 대화 및 전화 통화 자제하기
- ✓ 직계가족 외 방문 자제하기
- ✓ 사회적 거리두기 방침에 따라 사적모임 허용 인원수 준수하기
- ✓ 식사시에는 개인 접시에 덜어먹기
- ✓ 고향, 친지 방문 시 가급적 짧게 머물기
- ✓ 밀폐, 밀집, 밀접 장소 가지 않기



☆ 귀가 후 집에 머무르며 발열, 호흡기 증상 등  
의심증상 발생 시  
반드시 선별검사를 받아 보세요!

### 벌을 만났을 때 대처요령

1. 벌집을 발견하면 손대지 말고 119로 연락해요
2. 벌에 쏘이면 **딱딱한 카드**로 긁어 침을 제거해요. (손으로 제거X)
3. 벌에 쏘인 곳이 **빨갱게 부어오르거나 가려움, 눈과 입이 부어오름, 숨쉬기 어려운 증상**이 나타나면 즉시 병원에 가요.



# 가을철 감염병 예방

	유행성 출혈열	렘토스피라증	쯔쯔가무시
경로	들쥐 등에 있는 바이러스가 호흡기를 통해 전파	감염된 동물(고양이, 들쥐)의 소변으로 배출된 균이 몸의 상처를 통해 전염	관목 숲이나 들쥐에 기생하는 털 진드기 유충이 물어 전파
증상	고열, 출혈, 신장병	고열, 두통, 오한, 눈의 충혈	고열, 오한, 피부발진
발생시기	10-12월	9-11월	9-11월

**?** 어떻게 예방하나요?

1. 산과 들에서는 긴 옷 입기
2. 잔디 위에는 돛자리를 깔고 앉고, 잔디 위에 옷 말리지 않기
3. 야외에서 집에 돌아오면 옷을 털고 목욕하기
4. 집 주위에 들쥐, 잡쥐의 서식 예방하기
5. 야외활동 후 갑자기 고열이 있을 때엔 반드시 의료기관이나 보건소를 방문하여 진료 받기

## 9월 9일은 귀의 날

9월 9일은 대한이비인후과학회가 정한 '귀의 날'입니다. 숫자 9가 귀를 닮았기 때문이에요~  
최근에는 각종 생활 소음에 이어폰, 헤드폰 사용으로 청소년 소음성 난청이 증가 추세입니다. 소음성 난청의 경우 근본적 치료법이 없으므로 **예방**이 필수입니다!



건강한 귀를 위한 생활 수칙은 무엇일까요?

- ✓ 큰 소음은 피해요!
- ✓ 귀지를 함부로 파지 않아요.
- ✓ 귀에 염증이 생기지 않게 해요.
- ✓ 60-60법칙을 지켜요.

음악을 들을 때 최대 음량의 60% 이하로, 하루 60분 정도만 들어요.

## \* 보건 퀴즈 \*

보건퀴즈의 정답을 맞춘 학생에게는 소소한 간식을 드립니다! 보건실에 있는 보건퀴즈함 또는 보건선생님에게 응모해주세요!

1. 벌에 쏘인 후 가렵고 부어오르며 숨쉬기 어려운 증상이 나타날 경우 즉시 병원에 방문해야 한다. (O, X)
2. 들쥐에 기생하는 털 진드기 유충이 물어서 전파되는 가을철 감염병은?
3. 9월 9일은 ( )입니다. 난청을 예방하기 위한 생활 수칙 중 60-60은 무엇일까요?

