13805 과천시 희망길 36

과천외고(보건) 제2025-93호

가정통신문

전 화 : 070-4881-3400
교무부 : 070-4881-3451
행정실 : 02- 6677-5726

여름방학 중 감염병 및 온열질환 예방 안내

□ 여름철 유행 감염병과 예방수칙

유행성 각결막염	원인	아데노바이러스(adenovirus)
	증상	충혈, 눈곱, 이물감 및 눈물, 눈의 통증, 시력장애 ※치료 기간이 길고 전염력이 강함.
	예방 및 치료	① 철저한 손 씻기 ② 유행성 눈병 환자와의 접촉을 삼가 ③ 발병 시 즉시 의료기관 진료 ④ 수건이나 개인 소지품 등 공유 금지
비브리오 패혈증	원인	원인균(Vibrio vulnificus)에 오염된 어패류의 생식 또는 바닷물과 접촉 시 피부상처 통한 감염
	증상	수양성 설사, 복통, 오심, 구토, 발열, 두통, 1/4에서 혈성 또는 점성 설사, 고열, 백혈구 수치 상승 등 세균성이질과 비슷한 임상양상
	예방 및 치료	① 어패류는 반드시 익혀먹기(56℃ 이상 가열) ② 피부 상처가 있는 사람은 해수욕 등 바닷물 접촉에 의한 감염 주의
일본뇌염	원인	일본뇌염 바이러스에 감염된 작은 빨간집 모기에 의해 전파
	증상	고열, 두통, 현기증, 구토, 복통, 지각 이상, 의식장애
	예방 및 치료	① 모기 방역 ② 저녁 · 밤 시간 주의 ③ 예방접종 : 만6세, 만12세 각 1회 추가 접종 ④ 모기 기피제 사용하기, 모기 유충의 서식지가 될 수 있는 고인 물 없애기
중증열성 혈소판 감소증 (SFTS)	원인	중증열성혈소판감소증후군(SFTS) 바이러스에 감염된 작은소참진드기에 물려 감염
	증상	고열, 구토, 설사, 혈소판 감소, 증상이 심해질 경우 근육통, 의식장애, 경련, 혼수상태 등
	예방 및 치료	① 밝은색 긴 옷 착용과 진드기 기피제 사용하기 ② 휴식할 때에는 기피제를 뿌린 돗자리 사용하기 ③ 귀가 즉시 목욕을 하고, 옷.소품(모자 등)은 바로 세탁하기 ④ 몸에 진드기가 붙어 있는지 꼼꼼히 확인하기
수족구병	원인	주로 콕사키바이러스, 엔테로바이러스 71형 등 엔테로바이러스 그룹에 의하여 발병
	증상	혀, 잇몸, 뺨의 안쪽 점막과 손, 발등에 수포성 발진
	예방 및 치료	① 전염기간(발병 후 1주일) 접촉 최소화 ② 환자의 배설물이 묻은 옷 등을 철저히 세탁하기 ③ 손 씻기를 생활화

식품 매개 감염병

종류	증상	예방 및 치료
노로 바이러스	산통성 복통과 물과 같은 설사, 구역, 구토, 두통 및 발열	**1. 신선 채소류 ▶세척.소독 및 데치기** **① 세척방법:** 먹는 물에 5분간 담근 후 흐르는 물에 2~3회 **② 데치기 방법:** 무침용 채소, 74℃에서 1분 이상 **2. 육류 및 가공품 ▶교차오염 방지 및 가열.조리** **① 교차 오염:** 칼.도마는 용도별로 구분하여 사용 **② 가열 · 조리:** 중심부 온도가 74℃에서 1분 이상 가열 · 조리 **3. 음식물 보관** ▪날고기나 비조리 생선은 다른 식재료와 닿지 않도록 할 것 ▪남은 음식은 바로 냉장 보관하고 2시간 이상 상온에 두지 말 것 **4. 위생관리 강화** **▪흐르는 물에 비누를 이용하여 30초간 손 씻기** ▪손에 피부화농성 질환이 있는 사람은 완치 시까지 조리 금지 ▪환자의 배설물, 배설물이 묻은 옷 등은 철저히 소독하기 ▪모든 우유나 식료품은 살균이 된 것 먹기 ▪유행지역에서는 꼭 물을 끓여 먹기 ▪쓰레기통은 뚜껑을 덮고 주위를 청결 유지하기 ▪행주, 도마, 칼 등은 햇볕에 말리거나 삶기
장출혈성 대장균 감염증	오염된 식품을 섭취한 후 미열, 복통, 구토, 출혈을 동반한 물 같은 설사	
장티푸스	지속적 고열, 두통, 오한, 발열, 설사, 가슴과 배에 장미 같은 발진	
세균성 이질	심한 복통, 오한, 발열, 점액과 혈변 섞인 설사	
콜레라	쌀뜨물 같은 설사, 구통, 전신근육통, 발열 및 복통은 거의 없음	

□ 온열질환

1) **온열질환이란?** 뜨거운 환경에 장시간 노출될 때, 열로 인해 발생하는 급성질환

2) **주요 증상?** 고열, 체온상승(40℃ 미만), 땀을 많이 흘림, 빠른 맥박과 호흡, 두통, 무력감과 피로, 창백함, 근육경련, 오심 또는 구토 등

구분		**열사병**	**열탈진**
증상	의식	없음	있음
	체온	**40℃ 이상**	약간 높거나 정상
	피부	건조하고 뜨거움	축축하고 **땀이 많이 남**
	기타	심한 두통, 오한	두통, 경련, 극심한 피곤, 무기력 (창백함, 근육경련)
조치 방법	단계1	**119에 전화**	시원한 곳으로 옮김
	단계2	시원한 곳으로 옮김	의식이 있으면 물을 마시게 함
	단계3	넥타이나 윗단추 등을 풀어줌	넥타이나 윗단추 등을 풀어줌

3) **온열질환 발생 시 응급대처법**

① 시원한 장소(통풍이 잘 되는 그늘, 에어컨이 작동되는 실내)로 옮긴다.

② 옷을 벗기고 몸을 차게 식힌다.

: 노출된 피부에 물을 뿌리고 선풍기 등으로 몸을 차게 식힌다.

③ 응답이 명료하고 의식이 뚜렷한 경우 수분과 염분을 섭취하게 한다.

④ 응답이 불분명하거나 의식 없는 경우 119에 연락하거나 의료기관으로 이송시킨다.

4) **온열질환 예방을 위한 10가지 수칙**

① **낮 12~5시까지는 외출을 자제하세요.**

② 헐렁하고 밝은 색깔의 면 옷을 입어요.

③ **갈증을 느끼지 않아도 물,** 스포츠 음료, 과일 주스 등**을 마셔요.**

④ 과일, 샐러드 등 수분을 함유하고 있고, **소화가 잘되는 음식을** 섭취해요.

⑤ 커튼 등을 이용해 햇빛을 최대한 **차단**하세요.

⑥ 카페인이나 알코올이 들어있는 음료는 마시지 않아야 해요.

⑦ 실내 온도를 더 높일 수 있는 가스레인지나 오븐 사용을 자제하세요.

⑧ 어둡고 두껍고 몸에 달라붙는 옷은 입지 않아야 해요.

⑨ **밀폐된 공간에 아이들과 애완동물을 방치하지 않아야 해요.**

⑩ 창문과 문이 닫힌 상태에서 선풍기를 틀지 않아야 해요.

<출처: 보건복지부>

□ 냉방병

1) **냉방병이란?**

실내와 실외의 심한 온도 차이에 인체가 잘 적응하지 못해서 생기는 증상. 냉방을 하고 있는 실내에 오랜 시간 머물 경우 나타나는 **가벼운 감기 · 두통 · 신경통 · 근육통 · 권태감 · 소화불량** 등의 증상이 나타나는 현상

2) **냉방병의 주요 증상**

① 두통과 콧물 재채기 등 **감기와 비슷한 증상**

② 소화불량과 위의 불쾌감, 잦은 설사 등

③ 생리 주기 불규칙 혹은 심한 **생리통 증상**

④ 만성 질환의 경우 면역기능 저하로 **온몸의 통증**

⑤ 기타: **몸살, 근육통, 쉽게 피로**

3) **냉방병을 예방하려면?**

① **실내외 온도차를 5~6℃로 유지**한다.(24~27℃ 유지) * 땀을 내고 바로 에어컨을 쐬지 마세요.

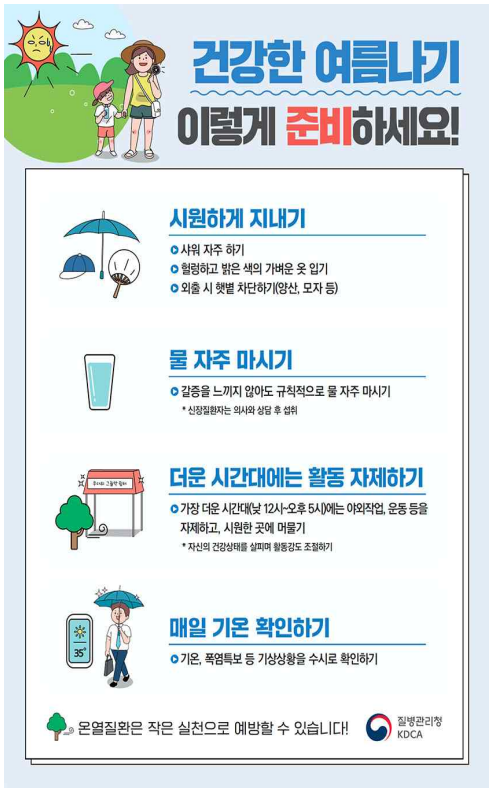
② 장시간 실내에 머문다면 **긴 소매의 가디건을 챙겨주세요.**

③ 하루 3번 30분씩 실내 공기를 **환기**한다.

④ **수시로** 과일, **물**, 음료를 **충분히 섭취한다.**

⑤ 냉방기를 1~2주에 한 번씩 청소한다.

⑥ **배를 따뜻하게 하고, 충분한 수면을 취한다.**



2025년 7월 18일

과천외국어고등학교장(직인생략)