



보건소식지

경남도립거창대학

보건실
(본관추)

☎O55)254-2936

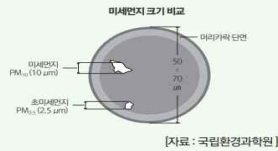
대학 보건실 이용 안내

- ◎ 이용 시간 : 평일 오전 09:00~12:00/오후 13:00~18:00(주말, 공휴일 제외)
- ◎ 위 치 : 본관 1층 중앙 현관 옆
- ◎ 대 상 : 경남도립거창대학의 구성원 누구나
- ◎ 일반의약품(진통제, 소염제, 소화제, 파스, 외용약, 인공눈물 등) 무료 제공
- ◎ 건강증진을 위한 상담, 검사(비만도, 혈압, 혈당 측정), 안정실 운영
- ◎ 자동심장충격기 위치 : 본관 1층 중앙 현관 1대, 생활관(도전관 1층, 열정관 1층) 각 1대

미세먼지 기본 건강수칙

미세먼지란?

공기 중 먼지는 지름이 10 μ m보다 작은 미세먼지(PM10)와 지름이 2.5 μ m보다 작은 초미세먼지(PM2.5)로 나뉘며, 주로 인위적 활동(자동차 배기가스와 사업장, 주방요리 등)에 의해 발생합니다.



[자료 : 국립환경과학원]

미세먼지는 피부와 눈, 코 이후 점막에 물리적 자극을 유발하고, 크기가 매우 작아 숨 쉴 때 폐로 흡입되어 호흡기에 영향을 미치며, 신체 여러 장기에 산화 손상을 촉진하여 염증반응을 일으킬 수 있습니다. 미세먼지 노출을 줄이고 건강을 유지할 수 있도록 기본 건강 수칙을 안내하오니 잘 알고 실천해 주세요.

미세먼지 노출에 대한 민감군

- ▶ 노인, 임산부, 영유아, 어린이
- ▶ 심혈관질환자 및 위험군
- ▶ 호흡기·알레르기질환자 및 위험군

증상

- ▶ 호흡기계 : 기침 많이 함, 가슴 답답함, 호흡곤란, 쌉쌉거림
- ▶ 심혈관계 : 가슴 압박감, 가슴 통증, 가슴 두근거림, 호흡곤란
- ▶ 피부 가려움
- ▶ 안구 건조 · 눈 가려움

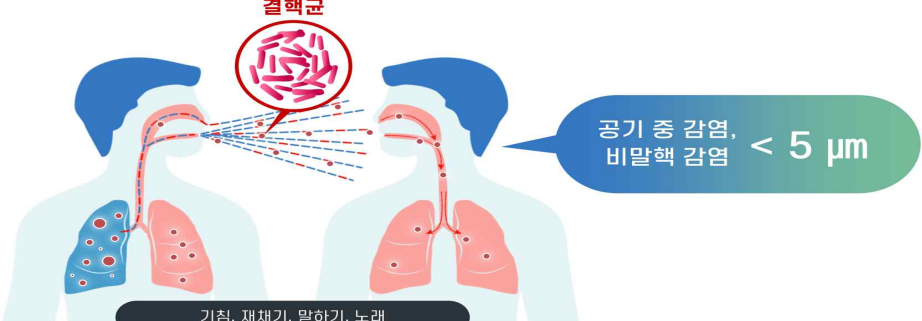


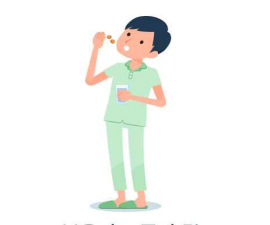
미세먼지 건강수칙

1. 평소 미세먼지 예보를 확인하세요.
2. 미세먼지 민감군인지 확인하세요.
3. 미세먼지 노출 후 나타나는 증상을 확인하세요.
4. 보건용 마스크를 준비하세요.
5. 손 씻기와 위생관리를 철저히 하세요.
6. 미세먼지가 나쁠 때는 야외활동을 줄이세요.
7. 물을 충분히 섭취하세요.
8. 비타민과 항산화제가 풍부한 과일과 채소를 드세요.

(출처: 대한의학회, 질병관리청)


마스크 필요시 보건실로 방문하세요~!!

3월 24일 세계 결핵의 날

<p>결핵</p>	<p>결핵균(Mycobacterium tuberculosis complex)이 호흡기를 통해 우리 몸에 들어와서 감염되어 발병하는 만성 감염병</p>		
<p>증상</p>	<p>피로감, 체중감소, 기침(2주 이상 지속되면 결핵 검진), 미열, 야간 발한, 호흡곤란, 객혈, 흉부 통증 ※ 발병 초기에는 아무런 증상이 나타나지 않을 수 있음</p>		
<p>결핵의 전파</p>			
<p>결핵이 전염되지 않는 상황</p>	<p>환자의 물건</p>  <p>따로 소독할 필요 없음</p>	<p>폐외결핵</p>  <p>전염성 없음</p>	<p>결핵 치료</p>  <p>복용 후 2주 후면 전염성 거의 사라짐</p>
<p>결핵의 검사</p>	<p>1. 흉부X선 검사 : 결핵 소견 여부 확인 의심 소견 시 → 2. 객담(가래)검사 : 결핵 확진을 위한 검사</p>		
<p>잠복결핵과 활동성 결핵의 차이</p>	<p>잠복결핵감염</p> <ul style="list-style-type: none"> ☑ 흉부X선 사진 정상 ☑ 몸 속에 잠자고 있는 결핵균 ☑ 증상이 없음 ☑ 타인에게 균을 전파시키지 않음 ☑ 10%가 활동성 결핵으로 진행 	<p>활동성 폐결핵</p> <ul style="list-style-type: none"> ☑ 흉부X선 사진 결핵 소견 ☑ 활발히 증식하는 결핵균 ☑ 결핵 증상이 나타남 ☑ 타인에게 균을 전파시킴 ☑ 6개월 이상 약물치료 필요 	
<p>결핵의 치료</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 결핵(활동성 폐결핵)은 2급 법정 감염병이므로 24시간 이내에 보건소에 신고하고 격리 및 등교제한(격리 기간은 보통 2주 이상) • 항결핵제 복용(의사의 정확한 처방 하에 최소 6개월 이상의 치료기간 동안 매일 꼬박꼬박 약을 잊지 말고 복용해야 함) 		
<p>결핵균 전파를 막으려면?</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2주 이상 기침을 하면 결핵 검사 2. 정기적 결핵 검사를 통한 조기 발견으로 전파 최소화 3. 기침할 때는 기침 예절 4. 환경적 조치로 일광, 환기 		

(출처: 대한결핵협회, 질병관리청)

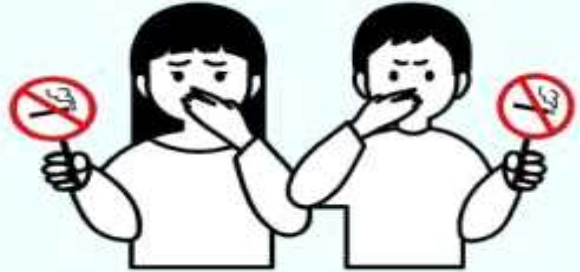
홍역 예방수칙 - 바로 알고, 미리 예방해요!

<p>홍역</p>	<p>기침 또는 재채기 등 비말과 공기를 통해 전파되는 2급 법정 감염병으로 전염성이 매우 높은 것이 특징입니다. ※ 홍역에 대한 면역이 불충분한 사람이 환자와 접촉 시, 90% 이상 감염</p>													
<p>주요 증상 (잠복기 7~21일)</p>	<div style="text-align: center;"> <p>전구기 → 발진기 → 회복기</p>  </div> <p>전염력이 강한 시기로 발열, 기침, 콧물, 결막염, 구강 내 반점 등 발생 ※ 기관지폐렴, 크룹 등 호흡기 질환, 설사, 급성뇌염 등의 합병증 발생 가능</p> <p>목 뒤, 귀 아래, 몸통, 팔다리, 손·발바닥에 홍반성 발진 발생 ※ 기관지폐렴, 크룹 등 호흡기 질환, 설사, 급성뇌염 등의 합병증 발생 가능</p> <p>발진이 사라지면서 색소 침착</p>													
<p>주요 발생 국가</p>	<p>중동·동남아·아프리카를 중심으로 산발적 발생 및 유행이 지속되고 있는 상황이며, 해외여행 증가로 최근 유럽에서 감염 가능성이 더욱 높아지고 있습니다.</p>													
<p>해외여행 시, 홍역 예방수칙</p>	<p>여행 전</p>	<ul style="list-style-type: none"> ☑ 홍역 예방백신(MMR) 2회 모두 접종했는지 확인 ☑ 2회 모두 접종하지 않았거나 접종 여부가 불확실한 경우, 출국 4~6주 전, 의료기관 방문하여 4주 간격으로 2회 접종 받기 												
<p>입국 후 발열, 발진 등 의심 증상 발생 시</p>	<p>여행 중</p>	<ul style="list-style-type: none"> ☑ 사람이 많은 곳에서는 마스크 착용, 손 씻기, 기침예절 등 개인 위생수칙 준수하기 												
<p>홍역 예방접종</p>	<p>입국 시</p>	<ul style="list-style-type: none"> ☑ 입국 시 발열 또는 발진 등이 있는 경우, 검역관에게 알리기 												
<div style="text-align: center;"> <p>+ 연령별 홍역 예방접종 기준 +</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="background-color: #e91e63; color: white;">연령</th> <th style="background-color: #e91e63; color: white;">접종 방법</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>생후 0~5개월</td> <td>접종 대상 아님</td> </tr> <tr> <td>생후 6~11개월 (가속접종*) <small>*불가피하게 표준 접종 일정을 지키지 못할 때, 신속하게 면역을 획득해야 하는 경우 적용</small></td> <td>해외여행 시 1회 접종 <small>* 생후 12개월 이전의 MMR 접종은 접종 횟수에 포함되지 않아, 향후 표준 예방접종 일정에 맞춰 2회 접종 필요</small></td> </tr> <tr> <td>생후 12~15개월 (적기접종)</td> <td>1차 접종</td> </tr> <tr> <td>4~6세 (적기접종)</td> <td>2차 접종</td> </tr> <tr> <td>청소년 및 성인*</td> <td>※ 면역의 증거가 없는 경우 최소 4주 이상의 간격으로 2회(적어도 1회) 접종</td> </tr> </tbody> </table> <p><small>* 1968년 1월 1일 이전에 출생한 경우, 홍역에 대한 자연면역이 있는 것으로 판단하여 접종 불필요</small></p> </div>			연령	접종 방법	생후 0~5개월	접종 대상 아님	생후 6~11개월 (가속접종*) <small>*불가피하게 표준 접종 일정을 지키지 못할 때, 신속하게 면역을 획득해야 하는 경우 적용</small>	해외여행 시 1회 접종 <small>* 생후 12개월 이전의 MMR 접종은 접종 횟수에 포함되지 않아, 향후 표준 예방접종 일정에 맞춰 2회 접종 필요</small>	생후 12~15개월 (적기접종)	1차 접종	4~6세 (적기접종)	2차 접종	청소년 및 성인*	※ 면역의 증거가 없는 경우 최소 4주 이상의 간격으로 2회(적어도 1회) 접종
연령	접종 방법													
생후 0~5개월	접종 대상 아님													
생후 6~11개월 (가속접종*) <small>*불가피하게 표준 접종 일정을 지키지 못할 때, 신속하게 면역을 획득해야 하는 경우 적용</small>	해외여행 시 1회 접종 <small>* 생후 12개월 이전의 MMR 접종은 접종 횟수에 포함되지 않아, 향후 표준 예방접종 일정에 맞춰 2회 접종 필요</small>													
생후 12~15개월 (적기접종)	1차 접종													
4~6세 (적기접종)	2차 접종													
청소년 및 성인*	※ 면역의 증거가 없는 경우 최소 4주 이상의 간격으로 2회(적어도 1회) 접종													

이동금연클리닉 안내

이동금연클리닉 신규 참여 수요 조사(거창군 보건소 연계 운영)

올해는
**don't smoke
challenge 하자!**



- ▶ 대상 : **교직원** 및 **학생** 등 금연하고 싶은 누구나
- ▶ 장소 : **5인 이상** 참여시 **거창군 보건소 금연클리닉** 담당자가 학교로 방문
- ▶ 운영내용 : 금연 보조제 및 행동요법물품 제공
금연상담사와의 개인 맞춤형 상담
6개월 금연 성공 시 5만원 상당 성공품 지급
- ▶ 신청방법 : 보건실로 전화신청(055-254-2936) 및 방문신청

금연에 적극적인 참여 바랍니다.