

9월 보건소식지

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.

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 예방이 필수입니다!



- ✓ 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.

사회적 거리두기 4단계 연장

사회적 거리두기 4단계 격상(7.21.~)이후에도 변이 바이러스 확산으로 수도권을 비롯한 전국적인 코로나19 확진자가 지속적으로 증가하고 있습니다. 나와 소중한 가족의 건강을 위해 함께 방역수칙을 지킵시다!

주요 방역수칙

1. 가벼운 임상증상이 발현되는 경우라도 등교/출근하지 않고 반드시 선별진료소에 방문하여 진단검사를 실시합니다.
2. 손 씻기, 올바른 마스크 착용 등 기본적 방역수칙을 잘 지킵니다.
3. 실내체육시설, 학원, 목욕탕 등 불특정 다수가 모이는 다중이용시설의 방문을 자제합니다.
4. 종교는 비대면, 온라인 종교활동으로 참석합니다.
5. 결혼, 장례식 등 참석을 자제하고 친목회, 동호회, 집들이 등 사적 모임 참석은 최대한 자제합니다.

가을철 유행성 눈병 예방법

1. 비누를 이용해서 흐르는 물에 손 자주 씻기
2. 눈을 함부로 비비지 않고 얼굴 만지지 않기
3. 눈병이 의심되면 안과진료 꼭!받기
4. 유행성 눈병에 걸린 학생은 전염력이 사라질 때까지 학교, 학원에 가는 것 자제하기



Hoxy...

고향집 방문 한다면... 이것만은 꼭! 지켜주세요!

- ✓ 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 후에는 집에 머무르며 발열, 호흡기 증상 등을 관찰해 주세요!

✗ 의심증상 발생 시 반드시 선별검사를 받아 보세요!



출처 | 질병청, 서울시청블로그