

7. 감염예방

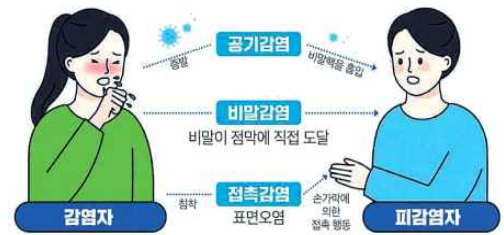
■ 감염이란?

세균이나 바이러스 등 병원체가 몸속으로 들어와 질병을 일으키는 것을 말합니다.

면역력이 약해지면 감염병에 걸리기 쉬우며 한 번 걸리면 회복이 느리고, 심할 경우 생명까지 위협할 수 있으므로 감염예방이 매우 중요합니다.

■ 감염 경로

- ① 공기감염: 공기 중에 떠다니는 미세한 병원균을 숨 쉴 때 들이마셔서 발생하는 감염
- ② 비말감염: 기침이나 재채기할 때 나오는 침방울(비말)을 통한 감염
- ③ 접촉감염: 감염된 사람이나 물건을 만진 손으로 눈, 코, 입을 만질 때 발생하는 감염



■ 감염 증상

- ① 국소 증상: 발적(피부가 붉게 변함), 통증, 부종, 열감, 삼출 및 배액(고름)의 증가 등
- ② 호흡기계 증상: 기침, 인후통, 객담(가래)량이나 색의 변화, 호흡곤란 등
- ③ 비뇨기계 증상: 배뇨장애, 소변색의 변화 등
- ④ 기타 증상: 피곤함, 의욕상실, 두통, 근육통, 식욕부진, 발열, 안면홍조, 탈수, 빈맥, 발진, 쇼크 등

■ 주의해야 할 감염병

감염병 종류	주요 증상	예방 방법
폐렴	기침, 가래, 호흡곤란, 가슴 통증, 고열 등	폐렴구균 예방접종, 구강 청결, 영양섭취
요로감염	배뇨장애, 배뇨통, 소변 색 변화, 소변 양 감소, 발열 등	청결한 위생 관리, 충분한 수분 섭취와 휴식
결핵	3주 이상 지속되는 기침, 피를 토하는 기침, 발열과 식은땀, 체중감소, 가슴통증	기침 예절, 환기, 의심 증상 시 즉시 병원 진료
옴	밤에 심해지는 가려움증, 손가락, 손목, 겨드랑이, 사타구니 등 접히는 부위에 발진 발생	개인위생, 침구·의류 자주 세탁, 감염자와 접촉 피하기
노로바이러스	자른 설사, 복통, 메스꺼움, 구토 등	어패류 85°C 이상 가열, 과일 및 채소류 씻어서 섭취, 손 씻기 및 개인 위생관리
독감 (인플루엔자)	자른 발열, 오한, 두통, 극심한 피로감, 마른 기침, 인후통, 콧물 또는 코막힘, 근육통 동반	매년 10~12월 예방접종, 손 씻기, 마스크 착용, 영양섭취 등
코로나19	발열, 권태감, 기침, 호흡곤란, 인후통, 두통, 가래, 객혈과 오심, 설사, 후각·미각 상실 등	예방접종, 손 소독, 마스크 착용, 소독·환기, 거리두기, 기침예절

■ 감염예방 수칙

구분	내용
손 씻기	• 식사 전·후, 화장실 이용 후 • 외출 후 집에 돌아왔을 때 • 기침이나 재채기, 코를 킂 후 • 더러워진 손을 보았을 때
기침 예절 지키기	• 기침할 때 휴지나 옷소매로 입과 코 가리기 (손으로 가리지 마세요!) • 사용한 휴지는 즉시 버리기 • 기침 후 손 씻기, 마스크 착용하기
개인위생 관리	• 매일 목욕하고 양치질하기 • 손톱을 짧게 깎고 청결 유지하기 • 옷과 이불을 자주 세탁하고 햇볕에 말리기 • 개인 물품(수건, 식기 등)은 따로 사용하기
환경 관리	• 하루 3번 이상 환기 (한번에 10분 이상) • 손잡이, 스위치 등 자주 만지는 곳 닦기
건강한 생활습관	• 균형 잡힌 식사, 충분한 수분 섭취 (하루 6~8잔) • 적당한 운동과 충분한 휴식 • 금연과 절주
예방접종 받기	• 독감 예방접종: 매년 10~12월 • 폐렴구균 예방접종: 평생 1~2회 • 코로나19 예방접종: 정기적 접종

올바른 손씻기 방법



1 손에 물을 묻히고 충분한 양의 비누를 받는다.



2 손바닥과 손바닥을 마찰하면서 문지른다.



3 손바닥으로 손등을 문지른다. 손을 바꿔서 행한다.



4 손가락을 깎지 끼고 손바닥을 문지른다.



5 손을 서로 맞잡고 손가락 뒷면을 손바닥에 문지른다.



6 엄지를 감아쥐고 회전하듯이 문지른다. 손을 바꿔서 행한다.



7 손등을 손바닥에 마찰하듯이 문지른다. 손을 바꿔서 행한다.



8 물로 손을 씻은 후 타올을 이용하여 수도꼭지를 잠근다.