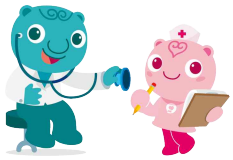
이달의 감염병 소식



□ 쯔쯔가무시증

쯔쯔가무시증은 병원체에 감염된 털진드기의 유충이 사람을 물어서 발생합니다. 털진드기 유충은 동물이나 사람의 체액을 섭취하며 성장하므로 때문에 털진드기 유충 활동 시기인 9~11월에 걸릴 확률이 높고 대부분의 환자가 50세 이상에서 발생합니다.

증상

- 발열, 오한, 두통 등이 있다가 근육통, 기침, 구통, 복통 등 인후염이 동반되며 발진과 가피가 나타남 (가피가 생기지 않는 경우도 있음)
- 가피는 피부가 겹치고 습한 부위 복부, 겨드랑이, 가슴, 종아리, 사타구니 등에서 많이 발견
- 잠복기는 10일 이내

전파경로

- 털진드기가 서식하는 수풀 환경에 노출
- 농림 축산작업 활동이나 텃밭 작업에 의한 노출
- 쯔쯔가무시증 발생을 높이는 위험요인
  - 직업과 관계없이 밭농사, 과수원, 목축업 등 농사관련 작업에 참여한 경우
  - 풀밭 위에 누워서 휴식, 풀밭에서 대·소변을 보는 경우
  - 상의 탈의 혹은 반팔로 작업 등을 한 경우

예방

- 야외활동 전
  - 진드기에 노출을 최소화 할 수 있는 복장 입기
  - 진드기 기피제 사용하기
- 야외활동 중
  - 풀밭에 앉을 때 돗자리 사용하기, 풀숲에 옷 벗어놓지 않기, 풀밭에서 용변 보지 않기
  - 기피제의 지속시간을 고려하여 주기적으로 사용하기
- 야외활동 후
  - 귀가 즉시 옷은 털어 세탁하기
  - 샤워하면서 물린 상처 또는 진드기가 붙어있는지 확인하기
  - 의심 증상 발생 즉시 보건소 또는 의료기관 방문하기

치료

- 감염 초기에 적절한 항생제 치료 시 용이하게 회복
- 단순 감기몸살로 착각하여 치료시기를 놓치기 쉬움

자료제공 : 경상남도 감염병관리지원단 Gyeongnam Center for Infectious Disease Control and Prevention GNCDC 질병관리청

건강한데이(Day)

□ 폼롤러를 활용한 바른자세 만들기(운동편)

한 동작당 10~20초, 총 3세트 실시해요!

1. 엔젤 운동

① 엉덩이가 폼롤러 끝에 오도록 눕는다
② 팔을 Y자로 벌린 후 W자로 당겨준다
③ W자로 당길 때 견갑골 아래쪽이 과도하게 모이지 않게 주의한다

2. 힐 터치 운동

① 엉덩이가 폼롤러 끝에 오도록 눕는다
② 양 손으로 바닥을 짚고 무릎과 골반을 90도 굽혀준다
③ 복부를 가볍게 수축한 후 다리를 교차해서 발 뒤꿈치가 바닥에 닿은 후 제자리로 돌아온다

3. 힙브릿지 운동

① 폼롤러 위에 발을 올리고 무릎을 굽혀 눕는다
② 복부를 가볍게 수축한 후 엉덩이를 들어준다
③ 어깨부터 무릎까지 일직선이 되도록 한다

4. 스쿼트 운동

① 폼롤러에 손을 올리고 어깨넓이보다 조금 넓게 선다
② 무릎이 발끝을 넘지 않도록 앉은 후 일어선다
③ 턱을 당기고 상체가 과도하게 숙여지지 않도록 주의한다

자료제공: 국민체육진흥공단