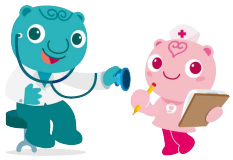
이달의 감염병 소식



□ 인플루엔자

인플루엔자는 독감이라고도 불리며 인플루엔자 바이러스에 의한 급성 호흡기 질환입니다. 새로운 종류의 독감 바이러스에 의해 짧은 시간에 넓은 지역에 유행하게 되면 젊은 사람도 사망할 수 있습니다. 65세이상 어르신은 2023년 10월 11일부터 인플루엔자 예방접종을 실시합니다.

증상

- 발열, 두통, 근육통, 피로감 등의 전신증상
- 인후통, 콧물, 코막힘, 기침 등의 호흡기 증상
- 흉통, 안구통, 복통, 경련 등의 증상이 동반되기도 함
- 회복은 대개 빠르게 이루어지나 무기력, 피로감, 기침 등의 증상은 수 주간 지속되기도 함

감염경로 및 전파기간

- 인플루엔자 환자가 기침이나 재채기를 할 때 분비되는 비말을 통해서 사람 간 전파
- 환기가 잘 되지 않는 밀집된 공간에서는 공기감염도 가능
- 바이러스에 오염된 물건을 만지고 눈, 코, 입 등을 만지는 경우 접촉감염 가능
- 증상 나타나기 1일전~발병 후 5-10일

예방 및 관리

- 매년 새로운 백신 접종 필요(접종권장시기 10-12월)
- 고위험군이 우선 접종 대상자에 해당
  - 65세 이상 노인
  - 만성질환자(만성폐질환, 만성심장질환, 당뇨, 면역저하자 등)
- 고위험군에게 전파시킬 수 있는 대상자
  - 65세 이상 노인, 만성질환자와 함께 거주하는 자
- 손씻기, 마스크, 환경 관리(건조한 환경에서도 바이러스는 1~2일 생존 가능하기 때문)

치료 및 관리

- 호흡기 증상과 전신증상에 대한 증상에 따른 치료
- 폐렴, 중이염 등 합병증 발생 여부에 따라 추가적인 치료를 함
- 안정을 취하면서 충분한 수분을 섭취하고 해열제 등의 복용으로 증상을 경감시킴

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

건강한데이(Day)

□ 손목통증예방 스트레칭

- 덤벨(아령) 또는 물 채운 물병을 준비해주세요!

1. 앞으로 들기

- 팔을 앞으로 들었다가 내리기 10회 반복
  (어깨 근육이 강해야 손목에 무리가 덜 감)

2. 옆으로 들기

- 팔을 옆으로 들었다 내리기 10회 반복

3. 팔꿈치 굽혔다 펴기

① 손등이 천장을 향하게 한 상태에서 팔꿈치를 굽혔다 폈다 10회 반복
② 엄지손가락이 천장을 향하게 한 상태에서 팔꿈치를 굽혔다 폈다 10회 반복
③ 손바닥이 천장을 향하게 한 상태에서 팔꿈치를 굽혔다 폈다 10회 반복

4. 뒤로 들기

- 팔을 뒤로 뻗은 채로 들었다 내리기 10회 반복
  ※팔꿈치 구부러지지 않게 주의

5. 손목 들기

- 팔을 고정한 상태에서 손목만 위로 올렸다 내리기 10회 반복

- 통증부위별 다양한 스트레칭 영상이 아래 네이버 밴드에 게시되어 있으니 많은 활용 바랍니다.
  - 구해줘 홈S 밴드(http://band.us/band/86691378) 로그인 〉 공지사항(10+) 클릭 〉 원하는 영상 시청

자료제공: 국민건강보험공단 부산울산경남지역본부 요양지원부