



7,8월 보건소식

보건실 : 031-500-5222, 5218

교무실 : 031-500-5298

홈페이지 <http://gfis.sc.kr>

기생충 감염병이란?

기생충이 사람이나 동물에 몸에 침입하여 발생하는 질병입니다.

외부기생충

숙주의 몸 밖, 외부(피부나 털)에 붙어 기생
예) 진드기, 모기, 벼룩, 이 등

내부기생충

숙주의 몸 안, 내부 장기에 기생
예) 회충, 편충, 조충, 간흡충,
톡소포자충 등



감염된 반려동물을 통해 사람도 감염될 수 있습니다.

주요 감염 기생충

개회충 (Toxocara canis)

개를 종속주로 하며, 오염된 토양이나 익히지 않은 음식 등을 통해 주로 감염됩니다.

톡소포자충 (Toxoplasma gondii)

고양이를 종속주로 하며, 오염된 음식이나 토양을 통해 주로 감염됩니다. 드물게는 감염된 고양이(반려·야생동물)의 배설물을 통해 감염될 수 있습니다.



기생충 감염 시 증상

개회충 감염

사람 발열, 설사, 기침, 호흡곤란 등
동물 설사, 구토, 복부팽만, 발육부진 및 체중감소



톡소포자충 감염

건강한 경우 대부분 무증상이나, 면역력이 약한 경우 중증 증상이 나타납니다.

사람 두통, 경련, 뇌염, 안면마비, 시력상실 등

동물 경련, 불안, 졸림 등



기생충 감염이 의심된다면 사람은 병원, 동물은 동물병원!

기생충 감염 시 대처 방법

신속한 진단과 치료가 중요합니다.
혈액검사나 대변검사를 통해 감염 여부를 확인하고,
의사의 처방에 따라 약을 복용합니다.



기생충 감염병 예방수칙

정기적인 구충제 투여

매년 1~2회 구충제를 복용하고,
반려동물은 수의사와 상담 후
알맞은 구충제를 투여합니다.



반려동물의 배설물 즉시 처리

반려동물의 배설물을 즉시
처리하고, 집 안과 주변 환경을
청결히 유지합니다.



손 씻기와 환경 청결 유지

반려동물과 접촉 후 손을
자주 씻고, 산책 후 신발 등에
묻은 흙을 씻어냅니다.



[출처] 질병관리청, 카드뉴스

손 씻기, 감염병 예방의 기본이자 기생충 차단 핵심!

“우리는 매일 다양한 환경에 노출되며
수많은 미생물과 접촉합니다.
특히 여름철에 수인성 질환이나 장내 기생충 감염이
증가하는 시기로, 손 위생을 철저히 관리하지 않으면
음식물, 눈, 입을 통해 병원체가
쉽게 체내로 유입됩니다.”

이런 상황에선 반드시 손을 씻어야 합니다.

1. 용변 후 (요충, 회충 등 배설물 매개 감염 예방)
2. 음식 섭취 전 (손에 묻은 병원체 섭취 차단)
3. 실외 활동 또는 운동 후
(토양·먼지 통한 회충류 감염 예방)
4. 애완 동물 만진 뒤 (동물 매개 기생충 감염 예방)
5. 기침, 재채기 후 (공기·비말 전파 감염 예방)

열사병을 막는 여름방학 생활 수칙

무더운 여름, 온열질환 발생주의!

온열질환은 **열로 인해 발생하는 급성질환**으로 고온 환경에 장시간 노출 시, 두통, 어지럼증, 근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상을 보이고, 방치 시, **생명을 위협하는 질병**으로 대표적인 질환으로는 열사병과 열탈진이 있습니다.



* 온열질환으로 인한 사망자의 추정 사인은 대부분 열사병!

폭염대비 건강수칙 3가지

1. 수분 충분히 섭취하기

- 갈증이 나기 전부터 주기적으로 수분 보충하기
- 하루 1.5~2L 이상이 권장되며, 탄산음료, 카페인 음료는 이뇨작용으로 오히려 수분손실 유발
- 장시간 에어컨 사용하는 경우 체내 수분이 부족해질 수 있으니 주의

2. 한낮 외출 자제하기

- 폭염 특보가 발효되면 오전 11시부터 오후 3시 사이의 외출 피하기

3. 시원한 옷차림 & 쉬는 시간 확보

- 통풍 잘되는 옷, 밝은색 옷을 입고, 실외 활동 후에는 반드시 그늘에서 쉬어야 해요.

응급 상황 대처법: 열사병 의심 시 이렇게!

▶ 열사병 주요 증상

- 두통 어지럼증, 메스꺼움, 근육경련, 의식 저하 등

▶ 응급 조치

- 1) 환자를 즉시 시원한 장소로 옮기기
- 2) 미지근한 물을 조금씩 마시게 하며, 얼음팩으로 목, 겨드랑이, 사타구니 등 대혈관 부위를 식혀주기
- 3) 의식이 혼미하거나 회복되지 않으면 119 신고

스마트폰 줄이고 눈 건강 지키기

눈 건강을 위한 4가지 습관

1. 20-20-20 원칙 준수

- 20분마다 20초 동안, 6m(20 피트) 떨어진 곳 바라보기

2. 밝기와 사용 시간 조절

- 3. 올바른 자세 유지(눈과 30cm 거리 유지, 화면은 눈보다 아래로)

건강한 여름방학 보내는 방법

“여름방학 동안 잘 쉬는 것도 중요하지만, 방학은 몸과 마음을 건강하게 지키는 생활 습관을 만들어보는 소중한 시간입니다.”

하루 5가지 건강 습관 도전!

- ▶ 물 5컵 이상 마시기
- ▶ 하루 30분 이상 움직이기
- ▶ 채소나 과일 한 가지 먹기
- ▶ 스마트폰 2시간 이하로 사용하기
- ▶ 밤 10시 전에 잠자기

안전하고 건강한 방학 스스로 만들어요!

① 개인 위생수칙 준수

- + 올바른 손씻기, 기침예절, 마스크 착용 등 생활화하기

② 건강한 생활 습관

- + 충분한 수면과 균형 잡힌 식사로 면역력 유지하기
- + 알레르기 정보 선생님께 알리고, 원인식품 피하기

③ 비만 예방 실천

- + 건강한 식단으로 초가공식품 섭취 줄이기



④ 안전사고 예방

- + 야외 활동 시 안전장비 착용 등 안전수칙 준수하기
- + 사고 발생 시 응급조치 후 119 신고로 도움 요청하기

여름철, 왜 수분을 자주 보충해야 할까요?

“여름철에는 기온 상승으로 인한 땀 배출이 증가하는데, 이때 체내 수분과 전해질이 함께 손실됩니다. 이를 보충하지 않으면 두통, 집중력 저하, 탈수 증상이 나타날 수 있으며, 심할 경우 열탈진이나 열사병으로 이어질 수 있습니다.”

물을 자주 마시면 좋은 점

- ▶ 체온 조절: 땀을 통해 올라간 체온을 안정
- ▶ 수분-전해질 균형 유지: 탈수 예방 및 순환 기능
- ▶ 소화 촉진: 위장 운동을 도움
- ▶ 집중력 향상: 뇌에 수분이 부족하면 인지 기능 저하 유발

이렇게 실천해 보세요!

1. 기상 직후 한 컵 (수면 중 손실된 수분 보충)
2. 한 번에 많이 마시기보다 조금씩 자주 섭취
3. 운동, 야외활동 전·후 1컵 이상 보충
4. 카페인 음료나 탄산음료 대신 생수나 이온음료 섭취 권장