

## 감염증에 조심하십시오.

감염증에는 많은 종류가 있고, 계절에도 불구하고 발생합니다. 그런 감염증 중에서는 중증이 되어 목숨에 관한 일도 있습니다.

평소부터 손을 깨끗이 씻고 몸 상태가 나쁠 때에는 무리하지 말고 일찍이 의료기관에서 수진하십시오.

### 감염증이란

눈에 안 보일 만큼 작은 병원체 (세균이나 바이러스 등) 가 물이나 음식, 동물, 벌레, 사람을 매개해서 사람에게 감염하여 발열, 복통, 구토, 발진 등의 증상을 일으킵니다.

□ 물이나 음식부터 입에 들어 감염하는 것.

콜레라, 세균성 적리, 장관 출혈성 대장균 감염증 (O157) 등

□ 동물이나 벌레 등으로부터 감염하는 것.

말라리아, 덴기열, 광견병 등

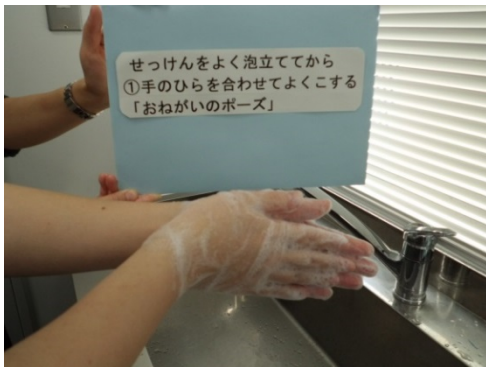
□ 사람부터 사람에게 감염하는 것.

독감, 결핵, 마진·풍진, 감염성 위장염 등.

### 감염증을 예방하기 위해서는

- 감염증을 예방하기 위해서는 손을 씻는 게 제일 중요합니다. 집에 돌아온 후, 식사하기 전에는 비누로 충분히 씻읍시다.
- 기침이 나올 때는 마스크를 사용합시다.
- 식중독에는 조심합시다.  
야채는 잘 씻고 가열이 필요한 식품 (고기 등) 은 제대로 가열합시다.
- 규칙 바른 생활, 밸런스가 잡힌 식사, 수면을 제대로 취해서 자기로 몸 관리를 합시다.

<손을 씻는 방법>물로 손을 적시며 비누로 거품을 잘 내고 나서 다음 순서로 합니다.



- ① 손바닥을 합해서 잘 비빈다.  
(부탁의 포즈)



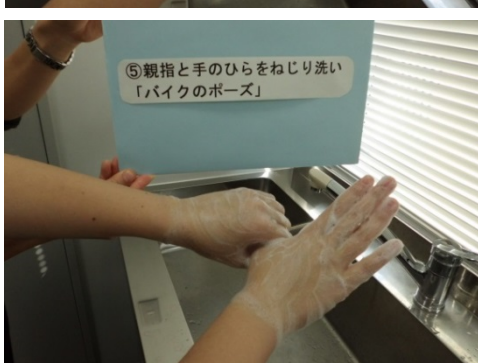
②손등을 기르도록 해서 비빈다.  
「거북 포즈」



③손가락과 손톱 사이를 씻는다.  
「고양이 손가락의 포즈」



④손가락 사이를 씻는다.  
「산의 포즈」



⑤엄지손가락과 손바닥을 뒤틀면서  
씻는다  
「오토바이의 포즈」



⑥손목도 잊지 말고 씻는다.  
「잡았다'의 포즈」

물로 흘려서 끝냅니다.  
씻은 후 깨끗한 개인용 수건이나 종이 수건으로 닦읍시다.

### **해외를 갈 경우에는**

해외에서는 일본에서 유행하지 않는 감염증이 발생하고 있는 것이 있습니다.

도항하기 전에는 목적지의 감염증 정보를 체크해 놓읍시다.

해외에서 일만에 돌아오는 사이에 몸 상태가 나빠졌을 때에는 공항의 검역소에 신청해 주십시오.

귀국한 후에 의료기관을 수진할 때에는 의사에게 도항역을 꼭 말해 주십시오.

#### <한마디 메모>

① 보건소에서는 HIV 검사를 『무료』 『익명』 으로 실시하고 있습니다.

HIV 는 HIV 감염자의 혈액·정액·질분비액에 많이 포함되어 있고, 상처를 입은 곳이나 점막을 통해서 감염을 일으킵니다. 감염된 것에 모르는 채 방치하면 면역력이 저하하여 AIDS 가 발병될 우려가 있습니다. 감염의 걱정이 있다면 검사를 받으십시오.

제 1 ~ 제 4 목요일 오전중, 무료·익명·예약제.

채혈부터 40분 후에 결과를 전하겠습니다.

결과는 「음성」 이나 「판정보류」 로 돌려드립니다.

「판정보류」 경우만, 1주일 후에 다시 보건소에 와 주십시오.

예약 : 보건예방과 0466-50-3593 (직통)

② 결핵은 옛날 병이 아닙니다.

2 주일간 이상 계속하는 기침, 담, 발열 등, 마음에 걸린 증상이 있었을 경우에는 의료기관에서 수진하십시오. 그리고 한 해에 한 번은 건강진단으로서, 가슴 엑스레이 검사 받기를 권유합니다.