

전염병 대비 선수 관리 방안

1. 손 씻기를 열심히 하고 개인 위생을 철저히 한다.
2. 기침을 할 때에는 화장지나 손수건으로 입과 코를 가리고 마스크를 쓰는 등 호흡기 위생을 철저히 한다.
3. 매년 독감 예방 접종을 한다.
4. 38도 이상의 열이 나거나 2주 이상 지속 되는 기침 등의 증상이 있을 시 병원을 방문 하여 의사의 진료를 받도록 한다.
5. 야외 활동 시 잔디나 풀 숲에 함부로 누워 진드기나 벌레에 물리지 않도록 조심한다.
6. 전염병을 진단 받은 환자는 완전 회복 때까지 운동을 쉬어야 하며 전염병의 종류에 따라 지침에 맞게 격리, 자가 격리, 집에서 휴식 등의 조치를 취한다.
7. 해외 여행(경기)를 가기 전에는 해외여행 질병 정보 센터(travelinfo.cdc.go.kr) 홈페이지를 참고하거나 의사와 상담하여 예방 접종 등의 적절한 조치를 받도록 한다.

인플루엔자(독감)

인플루엔자 바이러스가 호흡기를 통해 감염되어 생기는 병

증상

38도 이상의 발열과 오한, 두통, 전신 근육통, 권태감 등의 전신 증상
마른 기침, 인후통 등의 호흡기 증상

전파

기침이나 재채기를 할 때 분비되는 호흡기 비말을 통해서 전파
증상 시작 1일 전부터 발병 후 5일까지 전염력 있음.

치료

충분한 휴식, 영양 섭취
의사 진료 후 치료제 처방 받아 복용

예방 수칙

1. 평상시 손 씻기를 열심히 하는 등 개인 위생 수칙을 준수한다.
2. 기침이나 재채기를 할 경우에는 화장지나 손수건으로 입과 코를 가리고 한다.
3. 발열과 호흡기 증상(기침, 목 아픔, 콧물 등)이 있는 경우 마스크를 착용한다.
4. 인플루엔자가 유행할 때에는 가급적 사람들이 많이 모이는 장소의 방문을 피한다.
5. 인플루엔자 의심 증상이 있는 경우 즉시 의사의 진료를 받는다.
6. 매년 인플루엔자 예방 접종을 한다.

메르스(중동 호흡기 증후군)

코로나바이러스 감염으로 인한 중증급성호흡기 질환.

증상

38°C 이상의 발열 및 기침, 호흡곤란 등의 호흡기 증상

두통, 인후통, 근육통 및 오심, 구토, 복통, 설사 등 다양한 증상이 발생할 수 있음.

합병증으로 호흡부전, 패혈성 쇼크, 다발성 장기 부전 등이 발생 가능.

감염 경로

사우디아라비아 내 단봉 낙타 접촉에 의한 감염전파가 보고됨.

감염된 사람과 밀접 접촉에 의해 전파.

잠복기는 평균 5일 (최소 2일~ 최대 14일)

치료

현재 예방 백신 및 치료제 없으며 환자의 증상에 따라 적절한 보존적 치료를 한다.

예방 수칙

1. 평상시 손 씻기를 열심히 하는 등 개인 위생 수칙을 준수한다.
2. 기침이나 재채기를 할 경우에는 화장지나 손수건으로 입과 코를 가리고 한다.
3. 발열 및 기침, 호흡곤란 등 호흡기 증상이 있는 경우에는 마스크를 착용한다.
4. 발열이나 호흡기 증상이 있는 사람과 밀접한 접촉을 피한다.
5. 중동지역 여행(체류) 중 낙타, 박쥐, 염소 등 동물과의 접촉을 삼가한다.
6. 중동 지역 여행 후 14일 이내에 발열이나 호흡기 증상이 있는 경우, 관할 보건소에 신고 하고 지시에 따라 의사의 진료를 받는다.
7. 메르스 확진 환자와 밀접 접촉을 한 경우 보건소에 신고 하고 지시에 따라 행동한다.(자가 격리 등.)

노로 바이러스(식중독)

급성 위장관염을 유발 하는 원인 바이러스로 최근 식품 매개 식중독의 주요한 원인체로 보고됨.

증상

오심, 구토, 설사, 복통, 근육통 등의 증상

감염자의 대변이나 구토물에 있는 바이러스가 물이나 음식, 손등에 오염되어 이를 먹거나 접촉하여 감염됨.

전염성은 증상이 생길 때 가장 심하며 회복 후 3일에서 최장 2주일까지 가능

치료

증상에 따른 보존적 치료(탈수 교정 등.)

예방수칙

1. 개인위생과 음식물에 대한 관리가 중요하다.
2. 손 씻기를 철저히 한다.
3. 과일과 채소는 철저히 씻어야 하며, 굵은 가능하면 익혀서 먹는 것이 좋음.

참고 문헌

1. 메르스 대응 지침(보건 복지부, 질병 관리 본부)
2. 인플루엔자 관리 지침(2015-2016, 질병 관리 본부)
3. 최신 가정 의학