

2017.7.14

열심히 일한 당신, 안전하게 즐겨라!

휴가지감염병

탈출 넘버원

꿀같이 달콤하고 보약처럼 힘이 솟는 여름 휴가!
바닷가로 여름휴가를 온 A양과 B양이 **뜨거운 햇살을**
만끽하며 일광욕을 하고 있는데요

잠깐!



폭염 시 장시간 야외활동을 하고 수분보충이나 휴식을 충분히 하지 않으면 온열질환이 발생할 수 있습니다.
폭염 시 음주 또는 다량의 카페인 음료를 마시면 좋지 않아요.
갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물을 충분히 섭취합니다.
온열질환이 발생하면 즉시 시원한 곳에서 휴식을 취해야하고,
의식이 없으면 신속히 **119에 신고**하여 병원으로 이송해야 합니다.



이번 여름은 먹방 여행을 하기로 한 C양
손도 씻지 않은 채, 제대로 익히지 않은 음식을 허겁지겁
먹기 시작합니다.

잠깐!



수인성·식품매개감염병 예방수칙

1. 외출 후, 식사 전, 음식 조리 전, 배변 후 30초 이상 올바른 손씻기
2. 물은 끓인 후 마시기
3. 음식물은 반드시 익혀서 먹기
4. 채소·과일은 깨끗이 씻어서 벗겨 먹기
5. 칼·도마는 소독하여 사용하고
조리도구는 분리(생선용, 채소용, 고기용)하여 사용하기



산 좋고 물 좋은 곳으로 가족들과 함께 캠핑을 떠난 L씨
복잡한 일상 속에서 여유로운 한 때를 보내고 있는데요.

잠깐!

오구오구
맛있어?

다음에
또와요~!!



풀숲에 들어가거나, 피부를 노출한 채로 야외활동을 하는 경우
진드기에 물려 **중증열성혈소판감소증후군(SFTS)**
또는 **쯔쯔가무시증**이 발생할 수 있습니다.



진드기 매개 감염병 예방수칙

1. 풀밭 위에 옷을 벗어두지 않기, 눕지 않기
2. 돛자리를 펴서 앉고, 사용한 돛자리는 세척하여 햇볕에 말리기
3. 풀밭에서 용변 보지 않기
4. 등산로를 벗어난 산길 다니지 않기 (풀이 우거진 곳)
5. 작업 시에는 일상복이 아닌 작업복을 구분하여 입고, 소매는 단단히 여미고 바지는 양말 안으로 집어넣기
6. 진드기가 붙어 있을 수 있는 야생동물과 접촉하지 않기
7. 야외활동 후 옷을 털고, 반드시 세탁하기
8. 야외활동 후 샤워나 목욕하고 몸에 진드기가 붙어 있지 않은지 꼼꼼히 확인하기

여름 휴가로 배낭여행을 떠난 J군 더위에 팔을 걷어붙이고
모험심 넘치게 숲을 탐험하고 있는데요.

잠깐!



모기 매개 감염병 예방수칙

열대 및 아열대 지역 국가는 감염된
숲모기에 물리기 쉽습니다.

1. 야외활동시 긴바지와 긴소매 옷이나 품이 넉넉한 옷을 입어
피부노출 줄이기
2. 모기를 유인할 수 있는 진한 향수나 화장품 사용을 자제하기
3. 노출된 피부나 옷, 신발상단, 양말 등에
모기 기피제를 사용하기
4. 캠핑 등으로 야외 취침 시 모기 기피제 처리가 된
모기장을 사용하기



어디서 누구와 무엇을 즐기느냐, 차근차근 계획 세우는 것도 중요하지만 무엇보다도 **완벽한 여름휴가를 즐기기 위해 꼭 빼놓지 말아야 할 것은 바로 건강**인데요.

**무더운 여름
건강만은 시원하게
즐거운 휴가 함께 즐겨요!**

