



건강을 위한 **3가지 약속!**
올바른 손씻기 **6단계**
5늘부터 실천하세요!

어떻게!

손을 씻어야 할까요?



손바닥과 손바닥을
마주 대고 문질러
줍니다.



손가락을 마주 잡고
문질러 줍니다.



손등과 손바닥을
마주 대고 문질러
줍니다.



엄지손가락을 다른 편
손바닥으로 돌려주면서
문질러 줍니다.



손바닥을 마주 대고
손깍지를 끼고
문질러 줍니다.



손가락을 반대편
손바닥에 놓고 문지르며
손톱 밑을
깨끗하게 합니다.



강진군보건소

전라남도 강진군 강진읍 목리길 11

☎ 061-430-3553 감염병신고 ☎ 010-6784-5157

감염병을 알면
예방이 가능합니다



감염병이란?

수인성·식품매개성 감염병

결핵·기침예절

예방접종대상 감염병

오염된 어폐류·모기매개 감염병

진드기 및 설치류 매개 감염병

증증열성혈소판감소증후군



강진군보건소

감염병이란?

▶ 병원체에 감염된 사람과의 접촉이나 오염된 물건과의 간접적인 접촉, 또는 주위 환경에서 감염되는 질환으로 전신적인 증상, 급성, 집단 양상을 띠는 유행병을 가리킨다.

감염병의 분류

구분	법정 감염병	전파 방법	감염 계절	증상
수인성 감염병	콜레라, 장티푸스, 세균성이질, 장출혈성 대장균감염, A형 간염	음식, 물	주로 여름 (요즘은 계절 상관 없이 발생)	설사, 구토, 발열, 권태감 등
예방접종대상 감염병	총역, 풍진, 유행성 이하선염, 백일해, B형간염, 폐렴구균	사람 간 접촉 (호흡기 감염)	주로 봄철	발열, 두통, 근육통, 기침, 림프절증창, 콧물, 결막염 등
모기매개 감염병	일본뇌염, 말라리아	모기 등의 곤충매개	여름, 가을	발열, 빈혈, 비장증대, 두통, 현기증, 구토증
진드기 및 설치류 매개 감염병	렙토스 피라증, 쯔쯔 가무시증, 신증후군 출혈열	동물(쥐), 진드기에서 사람으로 전파	주로 가을철 (요즘은 계절과 상관없이 발생)	고열, 두통, 근육통, 오심, 구토, 피부발진 등

감염병예방을 위한 건강생활수칙

- 식사 전, 음식조리 전, 화장실 다녀온 후 깨끗이 손씻기
- 음식은 충분히 익혀서 먹고, 끓인 물 또는 안전수 마시기
- 예방접종은 빠짐없이 제때에 맞기
- 생활환경 및 신체의 청결 유지하기
- 감염병이 의심될 때 즉시 진료받기
- 모기, 진드기 등 위생해충에 물리지 않기

감염병 예방법



세균성이질·콜레라·장티푸스·장출혈성 대장균·감염증·A형간염 등

- 개인위생 손씻기 철저히
- 날음식 익혀 먹기
- 끓인 물 등 안전수 먹기



일본뇌염

- 모기에 물리지 않도록 하고 야간 외출시 긴 옷 등을 입습니다.



총역·유행성 이하선염·백일해·B형간염·풍진

- 예방접종은 빠짐없이 제때에 맞기



진드기 및 설치류 매개질환

(신증후군 출혈열, 쯔쯔가무시증, 렙토스피라증)

- 야외 활동작업시 긴옷과 보호장구 착용



수인성·식품매개성 감염병

주로 오염된 물 · 음식물로 인해 감염되는 질병으로
콜레라, 세균성이질, 장티푸스, 파라티푸스, A형간염이
대표적입니다.

콜레라

감염경로 • 콜레라균은 주로 오염된 식수나 음식물 특히 어패류를 통해 경구 감염되며, 드물게 병원체 보균자의 대변이나 구토물 등 직접 접촉에 의해 감염되기도 함

잠복기 • 6시간~5일 (대체로 24시간 이내 증상 발현)

주요증상 • 쌀뜨물 같은 심한 설사가 갑자기 나타나는 것이 특징이며 종종 구토를 동반함
 • 복통 및 발열은 거의 없으나 심한 경우 증상이 나타남

장티푸스 · 파라티푸스

감염경로 • 불완전 급수와 식품매개로 전파되며 주로 환자나 보균자의 대 · 소변에 오염된 음식물이나 물에 의해 전파됨

잠복기 • 3~60일 (평균1~3주)

주요증상 • 지속적인 발열, 두통, 권태감, 식욕부진, 느린맥박, 건성기침

세균성이질

감염경로 • 오염된 물과 음식을 통해 주로 전파됨
 • 환자나 병원체 보균자와 직 · 간접 접촉에 의한 감염도 가능함

잠복기 • 12시간~7일 (1~3일)

주요증상 • 고열, 구토, 복통을 동반하며 혈액이나 점액이 섞인 설사

A형간염

감염경로 • 오염된 물과 음식 등을 통해 전파됨

잠복기 • 1~2주 정도 지속되는 경증부터 수개월 지속되는 중증까지 다양

주요증상 • 고열, 피로, 무기력, 식욕부진, 진한 소변, 황달 등



예방법

- 물은 끓여서 마시고 음식물을 반드시 익혀 먹는다.
- 개인위생관리를 철저히 하며 특히 음식물을 취급하기 전과 배변 뒤에는 손을 씻는다.
- 손님 접대에는 날음식을 삼가고, 다과류나 안전이 확보된 음식 만을 제공한다.
- A형간염 고위험군은 반드시 예방접종을 받는다.

결핵

결핵은 결핵균의 감염에 의해 생기는 호흡기 감염병



결핵감염경로

- 전염성 결핵환자의 기침, 재채기 또는 대화 등을 통해 배출된 결핵균이 공기를 통해 다른 사람의 폐로 들어가서 감염됨

결핵의 주요증상

- 2주 이상 기침, 발열, 수면 중 식은땀, 체중감소 등



결핵예방 생활수칙



기침예절



- 1 재채기나 기침이 나올 때에는 깨끗한 휴지로 입과 코를 가리고, 사용한 휴지는 휴지통에 버립니다.



- 휴지가 없을 경우 입이나 코를 손으로 가리지 말고 옷소매 부분으로 가립니다.

- 2 또한, 다른 사람들을 보호하기 위해서 마스크를 착용해야 합니다.



- 3 4 기침이나 재채기 후 약 20초 동안 따뜻한 물로 비누를 사용하여 손을 씻어주거나, 알코올이 함유된 손 청결제로 씻어줍니다.

결핵·기침예절	예방접종대상 감염병	오염된 어패류·모기매개 감염병	진드기 및 설치류 매개 감염병	중증열성혈소판감소증후군
---------	------------	------------------	------------------	--------------

예방접종대상 감염병

B형간염

- 감염경로** • B형간염 바이러스가 원인이 되어 발생하는 감염성 질환(급성, 만성)
- 잠복기** • 45~108일
- 주요증상** • '침묵의 질환'으로 불리울 만큼 자각증상이 없는 것이 특징
• 피로, 발열, 근육통, 관절통, 식욕상실, 메스꺼움 및 구토, 황달(눈 흰자위, 피부가 노랗게 변함)

수두

- 감염경로** • 호흡기 분비물 등의 비말을 통해 호흡기로 감염되거나 피부 병변 수포액에 직접 접촉함으로써 사람에서 사람으로 전파
- 잠복기** • 2~3주
- 주요증상** • 발진, 발열, 두통, 식욕상실, 수포는 대개 머리와 몸통에서 시작하여 얼굴과 팔, 다리로 진행되며 가려움 동반

풍진

- 감염경로** • 기침, 재채기 등으로 체내에 침입하여 감염 되거나 감염 된 산모의 태반을 통해 태아에 수직감염 되기도 함
- 잠복기** • 14~20일 (평균16~18일)
- 주요증상** • 비교적 가벼운 임상경과를 취하며(30~50%는 증상이 없음) 얼굴에서 시작하여 몸통으로 퍼지는 발진과 발열이 나타남

홍역

- 감염경로** • 비말 등의 공기매개감염 또는 환자의 비인두 분비물과 직접 접촉으로 전파되며, 태반을 통해 태아에 감염되어 선천성 홍역을 일으킬 수 있음
- 잠복기** • 10~12일
- 주요증상** • 발열(38.4°C 이상), 기침, 콧물, 결막염, 특징적인 구강내 병변, 홍반성 구진상 발진(비수포성)

유행성이하선염

- 감염경로** • 비말 등의 공기매개감염, 환자의 타액과 직접 접촉으로 전파됨
- 잠복기** • 14~24일
- 주요증상** • 발열, 두통, 근육통, 구토 등

예방법

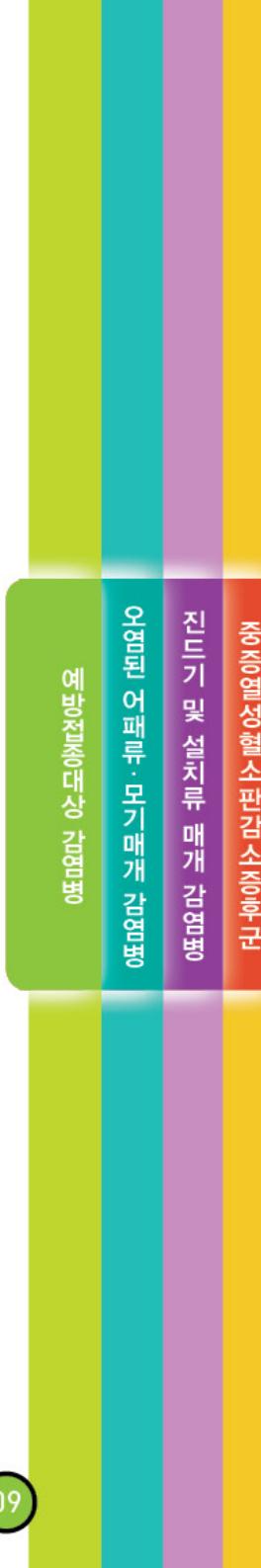
- 환자관리 : 호흡기 격리
- 접촉자관리 : 예방접종, 면역글로불린 투여
※ 생후 12~15개월과 4~6세에 흥역 예방접종을 실시
- 풍진 유행시 임신 4개월 미만의 임산부는 환자와의 접촉을 피함
※ 예방접종이 가장 중요

인플루엔자

- 감염경로** • 환자의 호흡기 비말 등을 통한 공기매개 감염
- 잠복기** • 1~3일
- 주요증상** • 갑작스런 고열, 두통, 근육통, 전신 쇠약감과 같은 전반적인 신체 증상을 동반
• 목이 아프고 기침이 나는 등의 호흡기 증상
• 폐렴이 합병으로 유발될 수 있음.

예방법

- 매년 10월~12월 예방접종을 하면 70~90%는 예방할 수 있습니다.
- 접종 권장대상 : 폐 질환자, 심장 질환자, 집단시설 수용자, 만성 질환자, 65세 이상의 노인, 생후 6개월~59개월.



오염된 어패류 매개 감염병

오염된 어패류 매개를 통해 감염되는 질환으로 비브리오패혈증이 대표적입니다.



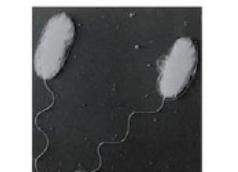
비브리오패혈증

감염경로 • 오염된 어패류를 생식하거나 상처난 피부가 오염된 바닷물에 접촉할 때 감염됨

잠복기 • 20~48시간

주요증상 • 급성 발열, 혈압 저하, 복통, 구토, 설사 등의 증상이 동반되고 발열 후 36시간 정도 지나면 피부 병변이 발생함

• 피부 병변은 주로 하지에게 시작하며, 병변모양은 발진, 부종으로 시작하여 수포 또는 출혈성 수포를 형성한 후 점차 범위가 확대되고 괴사성 병변으로 진행



예방법

- 고위험군(만성간질환자, 암, 당뇨 등)환자는 어패류 생식을 금한다.
- 피부 상처가 있는 사람은 오염된 바닷물과의 접촉을 자제한다.
- 여름철 어패류는 기급적 5°C 이하로 저온저장하거나 60°C 이상으로 가열처리하여 섭취한다.

모기매개 감염병

주로 모기 등의 곤충매개를 통해 감염되는 질환으로 일본뇌염, 말라리아가 대표적입니다.

일본뇌염

감염경로 • 주로 야간에 동물과 사람을 흡혈하는 일본 뇌염모기(작은빨간집모기)에 의해 전파

잠복기 • 7~14일

주요증상 • 고열, 두통, 현기증, 구토, 의식장애, 지각이상, 경련, 혼수 등



말라리아

감염경로 • 중국얼룩날개 모기가 매개
• 간혹 수혈 또는 마약 중독자 간의 주사기 공유 등에 의하여 감염됨

잠복기 • 7~20일, 9~13개월

주요증상 • 발열, 오한이 주기적(48시간 간격)으로 나타남
• 심하면 황달, 심부전, 의식장애 등이 나타남

예방법

- 모기에 물리지 않도록 주의
- 취약지역 살충소독 및 모기서식처 제거
- 위험지역에서는 문과 창에 방충망이나 모기장 설치
※ 일본뇌염 예방접종(3~15세 아동)

오염된 어패류·모기매개 감염병

진드기 및 설치류 매개 감염병

중증열성혈소판감소증후군

진드기 및 설치류 매개 감염병

털진드기, 설치류(동물쥐, 집쥐) 등 감염된 동물의 소변, 타액을 통해 감염되는 질환으로 쪼쯔가무시증, 렙토스피라증, 신증후군 출혈열이 대표적입니다.

쪼쯔가무시증

감염경로 • 감염된 털진드기 유충이 사람을 물어 전파됨

잠복기 • 6~18일

주요증상 • 진드기 유충에 물린 부위에 나타나는 가피 형성이 특징적임
• 심한 두통, 발열, 오한이 갑자기 발생함
• 발병 5일 이후 발진이 몸통에 나타나서 사지로 퍼지며 반점상 구진의 형태를 보임
• **합병증** : 일시적인 뇌신경 마비가 올 수 있음



신증후군출혈열

감염경로 • 감염된 설치류(등줄쥐, 집쥐 등)의 소변, 대변, 타액 등으로 분비되는 바이러스를 흡입하여 감염됨

잠복기 • 2~3주

주요증상 • 대체로 특징적인 5단계의 임상증상을 보이나 최근 비정형적인 임상증상을 보이는 경우가 많음
• **발열기(3~5일)** : 갑자기 시작하는 발열, 오한, 허약함, 근육통, 오심, 심한 두통, 얼굴과 몸통의 발적, 결막 충혈 등을 보임
• **사망원인** : 쇼크, 뇌질환, 급성호흡부진, 폐출혈 등

렙토스피라증

감염경로 • 주로 감염된 동물의 소변에 오염된 물, 토양에 직접 접촉 또는 오염된 음식물을 먹거나 상처난 피부를 통해 전파
• 감염된 동물의 소변 등과 직접 접촉 또는 오염된 음식을 먹거나 비말을 흡입하여 감염되기도 함

잠복기 • 5일~7일

주요증상 • 가벼운 감기증상부터 치명적인 웨일씨병(Weil's disease)까지 다양
• **제1기(파혈증기)** : 갑작스러운 발열, 오한, 결막부종, 두통, 근육통, 오심, 구토 등의 독감 유사증상이 4일 ~7일간 지속
• **제2기(면역기)** : 뇌막자극증상, 발진, 포도막염, 근육통 등을 보임
• **합병증** : 간부전, 신부전, 급성호흡부전, 중증 출혈 등으로 사망 하기도 함

예방법

- 야외활동 시에 진드기에 물리지 않도록 풀숲에 앉는 것을 피한다.
- 밭일을 할 때는 긴 옷, 긴 바지를 입고 보호구를 착용하고 작업한다.
- 물린 자국이 있고 열이 나면 즉시 진료를 받는다.
- 가능한 한 농경지의 고인 물에는 손발을 담그거나 달지 않도록 주의한다.
- 감염위험이 높은 군인, 농부는 예방접종(신증후군출혈열)을 받는다.

중증열성혈소판감소증후군(SFTS)

중증열성혈소판감소증후군(Severe Fever with Thrombocytopenia Syndrome, SFTS)은 고열과 함께 혈소판이 감소하는 것을 특징으로 하는 질환입니다.

감염경로

- 작은소피침진드기에 물려 감염



호발시기

- 여름(5~8월, 낮에는 4~11월까지도 발생)

잠복기

- 감염원 노출 후 6일~14일 이내 증상 발생

주요증상

- 발열, 소화기 증상(오심, 구토, 설사, 식욕부진 등), 두통, 전신 근육통증, 림프절 종창, 출혈증상, 신경계증상, 다발성장기부전

예후

- 치명률은 6% 정도로, 대부분의 환자는 적절한 내과적 치료를 통해 생존

진드기 예방법

- 풀밭 위에 옷을 벗어 놓고 눕거나 잠을 자지 않도록 합니다.
- 풀밭 위에 앉을 경우 둋자리를 펴서 앉고 사용한 둋자리는 세척하여 햇볕에 말리도록 합니다.
- 풀숲에 앉아서 용변을 보지 않도록 합니다.
- 야외에서 작업할 경우, 소매와 바지끝을 단단히 여미고 장화등을 착용하도록 합니다.

- 작업 및 야외활동 후 즉시 입었던 옷을 털고, 꼭 세탁합니다.
- 집에 돌아온 후 바로 샤워나 목욕을 합니다.
- 작업 및 야외활동 시 기피제 사용이 일부 도움이 될 수 있습니다.
- 특히 아이들은 부모님께서 머리카락, 귀주변, 팔 아래, 허리주위, 무릎 뒤, 다리사이 등에 진드기가 붙어 있는지 꼼꼼히 살펴주세요.

해외여행 안전하고 건강하게!

여행자 주의사항

- 여행 전 여행국에 위험요인이 있는지 미리 확인하세요.
- 여행전, 필요한 예방접종, 말라리아 예방약 또는 기타 구급약 및 장비 등을 체크하고 필요시 의사와 상의하세요.
- 말라리아 예방약은 전문 의약품으로 반드시 의사의 처방을 받아 최소 일주일 전부터는 복용해야 합니다.
- 기준복용약물(피임약 포함), 진통제, 해열제, 자외선차단제, 반창고, 살충제, 항생제, 일회용 밴드 등을 준비하시기 바랍니다.
- 길거리에서 파는 음식은 피하세요.
- 임신 중이거나 임신 계획이 있는 경우, 의사와 반드시 상의해야 합니다.
- 여행전, 적절한 여행자 보험에 가입하시는 것이 좋습니다.

자세한 사항은 [해외여행질병정보센터](http://travelinfo.cdc.go.kr/) (<http://travelinfo.cdc.go.kr/>) 참고하세요

중증열성혈소판감소증후군