

야외활동시 진드기매개 감염병 예방관리

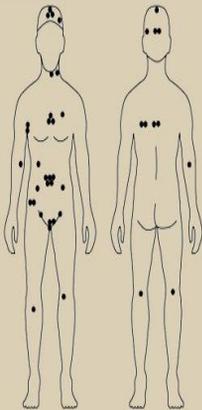
진드기는 곤충이 아닙니다!

진드기는 8개의 다리를 갖고 있는 거미의 친척입니다. 크기는 바늘구멍만한 것부터 새끼손톱만한 것까지 다양합니다.

진드기의 모습입니다.



진드기가 잘 무는 신체부위



진드기에 물리면 나타나는 증상

알레르기 반응 증상

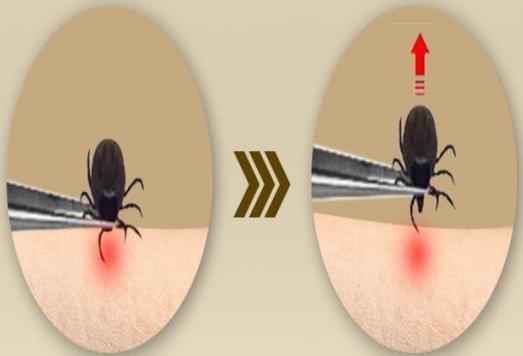
- 물린 부위가 부어오르거나 아픔
- 발진
- 물린 부위에서 타는 듯한 통증
- 물집
- 심각한 경우, 호흡곤란

일부 세균이나 바이러스를 가진 진드기는 사람이나 동물을 물면서 감염병을 옮깁니다. 물린 후 며칠에서 몇 주 안에 발병합니다. 진드기 매개 감염병은 질병별로 다양한 증상을 갖고 있습니다. 발열, 오한, 두통, 근육통, 기침, 구토, 근육통, 복통, 발진과 같이 상대적으로 덜 심각한 증상부터 질병에 따라 출혈성 증상이나 신경성 증상을 보이는 경우도 있습니다.

진드기 매개 감염병

- **쯔쯔가무시증**
우리나라에서 가장 많이 발생
- **중증열성혈소판감소증후군(SFTS)**
봄-가을 사이 발생
매년 감염자와 사망자 증가, 치사율 약 30%
- **라임병**
미국에서 매년 2만 건 이상 발생
치사율 70-80%

진드기를 발견했다면 이렇게 떼어내세요.



자료출처: 미국 질병예방통제센터(Center for Disease Control and Prevention)

- ① 손으로 떼지 말고 핀셋을 사용하세요.
- ② 피부 표면에 최대한 가깝게 진드기 머리 부분을 잡으세요.
- ③ 피부에서 수직으로 세워 꾸준한 힘으로 똑바로 당겨주세요.
- ④ 당길 때 구부리거나 비틀지 않도록 조심하세요.
- ⑤ 머리나 입 부분이 남아있는지 확인한 후 없다면 물과 비누로 깨끗이 닦아내세요.

진드기에 물리지 않으려면

● 야외(진드기가 많이 서식하는 풀밭 등) 활동 시

- 등산, 산책, 작업 등 야외활동시 반바지, 반팔 옷, 샌들 신는 것을 피하고, 모자 및 양말을 신기
- 풀밭 위에 옷을 벗어두거나 눕지 않기
- 돛자리를 펴서 앉고, 사용한 돛자리는 세척 후 햇볕에 말리기
- 풀밭에서 용변 보지 않기
- 작업 시에는 일상복이 아닌 작업복을 구분하여 입고, 소매와 바지 끝을 단단히 여미고 장화 신기
- 작업 및 야외활동 시 기피제 사용이 일부 도움 될수 있음

● 야외 활동 후

- 옷을 털고, 반드시 세탁하기
- 샤워나 목욕하기
- 머리카락, 귀 주변, 팔 아래, 허리, 무릎 뒤, 다리 사이 등에 진드기가 붙어 있지 않은지 꼼꼼히 확인하기

자료출처: 질병관리본부